

ほけんだより 11月

令和6年10月31日
江戸川区立平井南小学校
校長 養護教諭
NO.7

秋が深まってきました。最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂鬱な気分になったりしていませんか？一人で抱え込んで苦しくなる前に、話しに来てくださいね。また、外に出て太陽の光を浴びることが良い気分転換にもなります。6年生は体育大会が終わったかと思えば、日光移動教室が始まりますね。体調が悪い時には、無理をせず、安全に楽しく、色々な経験をしてきてください。

江戸川区内では、インフルエンザが流行しています。本校ではまだ流行していませんが、日頃から石鹸を使った手洗いと、うがいをしっかり行い、自分たちでできる感染予防を継続していきましょう。



11月の保健目標

～しせいを正しくしましょう～



「悪い姿勢になる癖」やっていませんか？



肘をつく



いつも同じ方でカバンを持つ



スマホを見る時間が長い



足を組む

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友達と確認しあってみてね。



11月9日はいい空気の日

換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや湿気がとれる

換気をするときのポイントは

対角線の窓を開けること



換気をして新鮮な空気の部屋で過ごしましょう



11月10日はいいトイレの日

うんちはカラダの中からのメッセージ

色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。



排便しやすい姿勢は考える人のポーズ！

前かがみになる

肘は太ももの上に

かかとを浮かせる



前かがみだと直腸と肛門の角度が緩くなって便が出やすくなるよ！

11月の予定

日にち	行事	対象	持ち物・連絡事項
11月1日(金)	日光移動教室 事前健診	6年生	体育着、健康カード
11月11日(月)	歯みがき指導	各学年1組	歯ブラシ(学校から配布されたもの)、ミニタオル コップ(プラスチックの割れないもの)
11月12日(火)	歯みがき指導	各学年2組	上に同じ
11月13日(水)	歯みがき指導	各学年1組	上に同じ
11月14日(木)	歯みがき指導	各学年2組	上に同じ
11月21日(木)	就学時健康診断	令和7年度 就学予定児童	5年生のみ 15:00下校予定です。

※歯みがき指導については、学年によって実施日が異なっていることがあります。学年だよりをご確認ください。