

ほけんだより 11月



令和8年10月30日 清新ふたば小学校保健室

ほけんもくひょう しせい ただ
11月の保健目標：姿勢を正しくしましょう。

あさばん ひ こ あき ふか きせつ か め たいちよう くず し き
朝晩が冷え込むようになり、秋が深まってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。
かんだんさ かんそう ちゅうい げんき す たいちようかんり
寒暖差や乾燥に注意して、元気に過ごせるよう、体調管理をしていきましょう。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

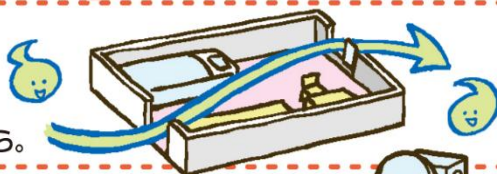
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



ていねい は
丁寧な歯みがきを
こころ がけて、ずっといい歯を
キープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



かんき
換気をするときは
たいかくせんじょう
対角線上にある窓やドアを
あ とう かてき
開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



あと ひと かんが
後の人のことを考えて、
いつもきれいに使うように
してください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



くう き かんそう し き
空気が乾燥してくる時季なので、
カサカサになりやすい人は
ほしつ
保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



す ゆふね
シャワーだけで済ませず、湯船に
つ 浸かったほうが体もあたたまり、
しんしん つか
心身の疲れがとれますよ。

3年生

は けんこうきょうしつ じっし
「歯の健康教室」を実施しました！

し か い し あしざわせんせい にしたにせんせい むか は けんこうきょうしつ じっし そ はい
歯科医師の芦澤先生、西谷先生をお迎えして、「歯の健康教室」を実施しました。フッ素の入った
しまざい はみが こ つか しまざい だ つか は
歯磨剤(歯磨き粉)を使うこと、歯磨剤は2センチほど出して使うこと、歯みがきのあとのうがいはペット
ボトルキャップ1杯分でよいこと、などを教えていただきました。子どもたちからは「フッ素のあとのうがい
は少なくて良いと知らなかった」「今日からできることをはじめたい!」と声があがっていました。

また、染め出しタブレットを2錠配布しました。ぜひご家庭で実施してみてください。



11月の保健目標 姿勢を正しくしましょう！

その姿勢、大丈夫？

みなさんは、授業中や食事中、どんな姿勢で過ごしていますか？背中が丸まっていたり、机に顔を近づけすぎていたり、椅子に浅く座っていたりしませんか？良い姿勢のポイントは、「背中をのばす」「足のうらをゆかにつける」「机と体の間をこぶし1つ分あける」ことです。

良い姿勢で、いかにいっぱい！

良い姿勢を意識すると、こんないいことがあります。

- 勉強に集中しやすくなる
- 首や肩、腰への負担を減らせる
- 目と机の距離を保ちやすくなる
- 呼吸がしやすくなる

今日から姿勢をチェック

良い姿勢は、ずっと力を入れて背筋をピンと伸ばすことではありません。疲れたら体を動かしたり、姿勢を変えたりすることも大切です。

毎日のちょっとした意識で、姿勢を見直してみましょう。

よいしせいとわるいしせい

○ よいしせい



× ねこぜ



× せもたれによりかかる



× ひじをついている



保護者の方へ ～朝の健康観察について～

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。ご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。

朝の健康観察のポイント

- ☐ 顔色はよい
- ☐ 食欲がある
- ☐ ぐっすり眠った
- ☐ 熱はない



出席停止期間について

インフルエンザ

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

新型コロナウイルス

発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザによる出席停止後、登校再開の際には、治癒証明書の提出が必要です。ご協力よろしくお願いします。