

# ほけんだより11月号

令和4年 11月 2日  
練馬区立光が丘夏の雲小学校  
校長 宮林 伸之  
養護教諭 原田 里美

過ぎしやすい秋の季節はあ、という間に過ぎ去り、寒い冬が近づいてきました。最近、鼻水やのどの痛みといった症状でお休みする人が多くなっています。新型コロナウイルスだけでなく、寒い時期に流行る、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの病気に負けないように予防をしっかりとしましょう。

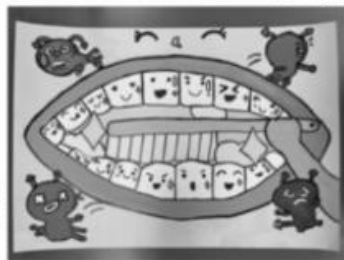
## 11月の保健目標 外で元気に運動しよう

寒くなると体が冷え、動きがにぶくなりけがをしやすくなります。運動前はストレッチなどで体をしっかりとほぐしましょう。



2年1組 山田 梨里さん 3年1組 辻井 ひかりさん

夏休みには集めた歯と口の健康ポスターですが合計7名の方が描いてくれました！その中でも2名賞をとりました。おめでとうございます！



2名の作品は、11月2日(水)～11月9日(水)まで練馬区役所アトリウムに展示されます。ぜひ足を運んでみて下さい。

# いい歌声ですね～月の

いよいよ今月は音楽会です。学校中からステキな歌声が保健室まで響いています。なんと歌と健康は関係があること、みなさんは知っていますか？

## 歌の力☆ここがすごい！

体の運動に！

お腹のそこから声を出すことで、全身を使う運動に！1曲の消費カロリーが100mダッシュに相当することもあるのだとか。

脳の働きがよくなる！

歌うことで、興奮とリラックスの脳波が交互に脳を刺激し、脳を活性化させます。

消化の働きがよくなる！

お腹から声を出す、腹式呼吸をすると、おうかくまくが良く動き、胃腸をしげきし、消化の働きを活発にします。

ストレス解消！

歌うことでストレス発散すると、幸せホルモンが分びつされ、めんえき力もアップ！

## ほけんしつより～こんな所にも、けが人!?～



(保健室へ戻る時にきちんとはがしました。)