



令和 7年10月31日  
練馬区立石神井西小学校  
校長 高野 博文  
養護教諭 中出 亮子

小春日和と聞くと、春のここのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味します。「小春日和は最も忘れがたい、最も心地のよいとき」と表した小説家もいるほどです。

寒さの本番を迎える前、気持ちのいいお天気の日、みなさんは何をして過ごしますか。



## 11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



### こんな姿勢の人は要注意



椅子に座っているときに足が床につかない



足を組む



肘をつく



背中が曲がっている

## 感染症を寄せつけない

### 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

## 換気↑をしないとどうなる？



二酸化炭素が増えて、  
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



嫌なにおいがこもって、  
心身が不調になる



ウイルスや細菌が空気中をたどって、  
体調を崩しやすくなる



カビやダニが発生し、  
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

## 今月のトピックス

### ☆ 秋の夜長にご用心！

### 睡眠不足がもたらす影響 ☆



秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。

でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

#### 睡眠不足の悪影響

イライラ  
しやすくなる

集中力や記憶力  
が下がる

ストレスや不安を  
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！

