

ほけんだより 11月号

令和7年10月31日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
大泉北小学校 保健室

寒さ対策と、感染症予防を心がけよう！

秋が深まり、空気が冷え込んできました。まだ寒さに体が慣れていないこの時期は、上着や手袋などを上手に使うて過ごしましょう。

また、地域ではインフルエンザの流行もはじまっています。毎日の健康観察や手洗い、咳エチケット、換気などの感染症予防を意識して取り組んでいきましょう。



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

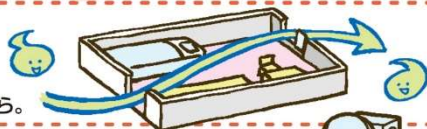
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、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。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを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。



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。



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)ふる(26)」の語呂合わせから。



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

保護者のみなさまへ

◆ 昨日(10月30日)、秋の歯科検診を行いました

所見のあった方には後日お知らせをお渡しますので、お早めの受診をお願いいたします。春の定期健康診断とは異なり、欠席したご家庭にお知らせは渡しておりませんが、欠席の場合は、定期的な受診をおすすめいたします。

12月までです！

春の歯科検診で欠席した方の受診後には「よい歯のバッジ」をお渡ししています。

◆ 毎日の感染症予防、毎朝の健康観察にご協力ください

寒い冬が近づき、様々な感染症の流行の時期がやってきます。手洗い、咳エチケットなどの感染症予防や毎朝の健康観察を丁寧をお願いいたします。なお、感染拡大防止の観点から、体調が悪い場合には、ご家庭で様子をみていただきますようお願いいたします。



11月のほけん目標：姿勢を正しくしよう

教室で背中が丸まっている人や、背もたれに寄りかかっている人を見かけます。また校庭では、ポケットに手を入れながら歩く人も見るようになりました。姿勢は、成長期に時間をかけて作られていきます。よい姿勢を意識することで体幹が鍛えられるため、けがの防止にもつながりますよ！

よい姿勢でできていますか？



机とお腹は「グー」1つつ分
足は床に「ペタ」とつける
背筋が「ピン」と伸びている
「グー・ペタ・ピン！」で覚えておこう！

メリット

- ✓ 骨や筋肉が強くなる
- ✓ 集中できる
- ✓ 体のはたらきがよい
- ✓ 疲れにくい

あなたの姿勢は大丈夫？



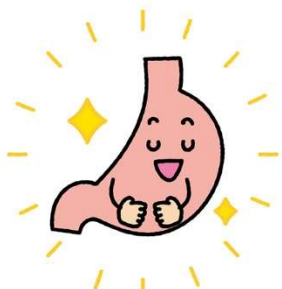
悪い姿勢を続けると…

- ✗ 骨がゆがんでしまう
- ✗ 内臓がつぶれて、はたらきが悪くなる
- ✗ 視力が下がる
- ✗ 頭や肩が痛くなる



よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいを感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ！