お子様と一緒にお読みください。

令和８年11月1日
練馬区立泉新小学校
校　長　山岸　史子

ほけんだより　11月

10月はカラッと晴れた日が多く、元気に外で遊ぶ子たちの姿が素敵でした。一方で朝晩と日中の気温差が激しく、体調を崩した人も多くいました。11月は平年より気温が高くなるようで、まだまだ衣替えはゆっくりで大丈夫そうですね。学校では半袖の子も厚着をした子もいて、教室の位置や座席の位置によって体感温度が大きく変わるようです。体温調節できるよう、羽織物をもってくると安心です。

ハンカチ調べをしました



5，6年保健委員会の児童たちが、手洗い場の床がびしょびしょで危ない！という気づきから、ハンカチ調べを提案し、全校児童の各クラスでハンカチ調べを実施しました。開始前に保健委員が手分けして各教室へ出向き、「ハンカチを身に付けているといいこと3つ」を説明しました。

①洗った手をよく拭くことで感染症の予防になる
②手洗い場の床がびしょびしょにならないので、すべって転ぶ人がへって、けがの予防になる
③火事などの災害時に自分の身を守ることができる



全日達成できなかったクラスも、徐々に持ってくる人が増えたようです。これからもぜひハンカチを持ってくる習慣をつけてほしいと思います。ご家庭での用意が大変かと思いますが、子どもの健康と安全のため、一緒に意識していただけるとありがたいです。

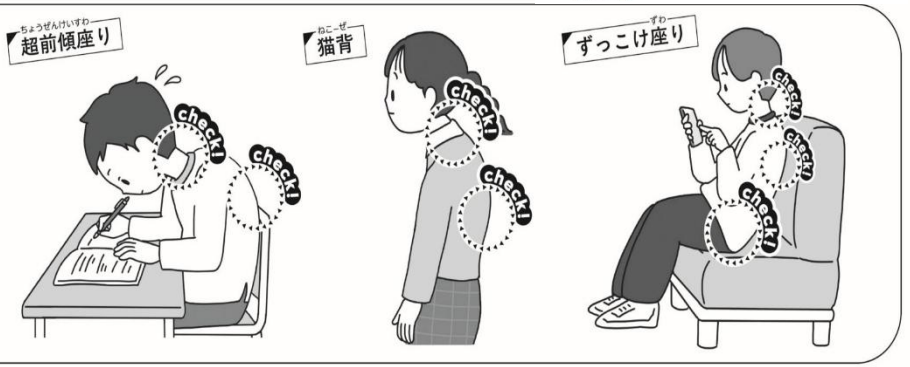
また、中休みの後などに汗をかいている子も多いため、手拭き用のほかに汗拭き用を持ってくることも体温調節において大切ですね。

check! 悪い姿勢になっていませんか？



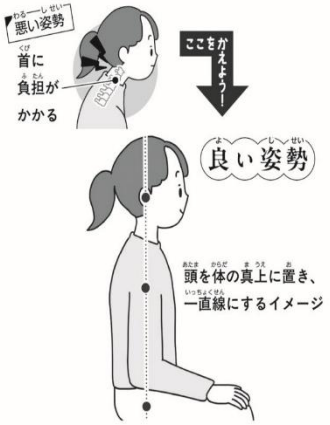
11月1日 いい姿勢の日

ついついやってしまう悪い姿勢



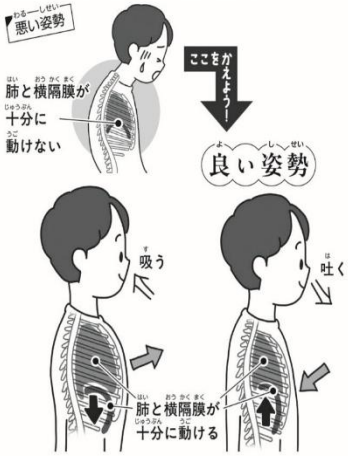
check! 首
首が前に出ると頭の重みが首に集中

人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中
背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰
骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦頭がスッキリする
呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦太りにくくなる
良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦印象が良くなる
背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。