ほけんだより

お子さんと
一緒に読んで
ください。

令和８年１０月３０日
練馬区立南が丘小学校
校　　長　江原　幸一
養護教諭　白厩　英子



体育発表会が終わり、気温の低い日が多くなってきました。冬の気配を感じる季節になってきましたね。近隣の学校では、インフルエンザで学級閉鎖をしたという話も聞こえてきています。これからやってくる本格的な冬に向けて、重ね着をするなど服装を工夫したり、規則正しい生活習慣を心がけたり、寒さに負けないじょうぶな体づくりをしていきましょう。

11月のほけん目標　　よい姿勢で生活しよう

正しい姿勢できていますか？



11月1日は いい姿勢の日

数字の「１」が、背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢をこころがけてほしいと決められた記念日。

いい姿勢は、「集中力が上がる」「体がスムーズに動く」などよいことがいっぱい。

あごをひき、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるように意識しましょう。

すわっているときも

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。



日本学校保健研修社「健」R7.11 月号より

歯ブラシを上手に使おう

11月12日（木）は
秋の歯科検診　です。

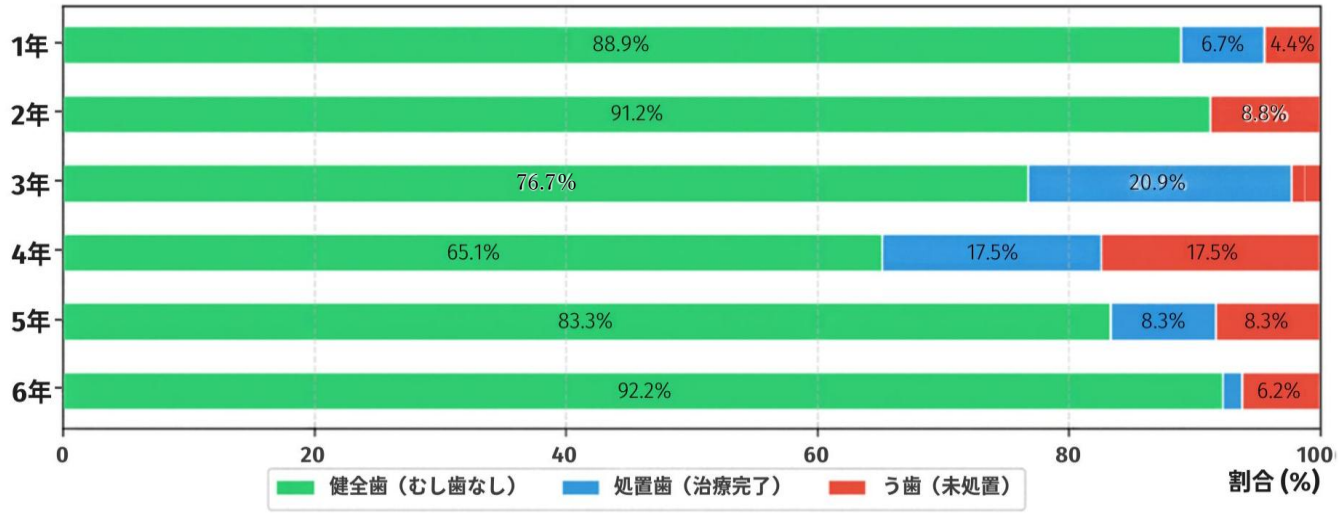


夏休みは、カラーテストカードへのご協力、ありがとうございました。おうちの方の温かいコメントが、子供たちの励みになります。また、秋の歯科検診の前に、「歯みがきカード」に取り組みます。夏休みのカードを子供たちに返しますので、親子でみがき残していたところを確認しながら、取り組んでもらいたいと思います。

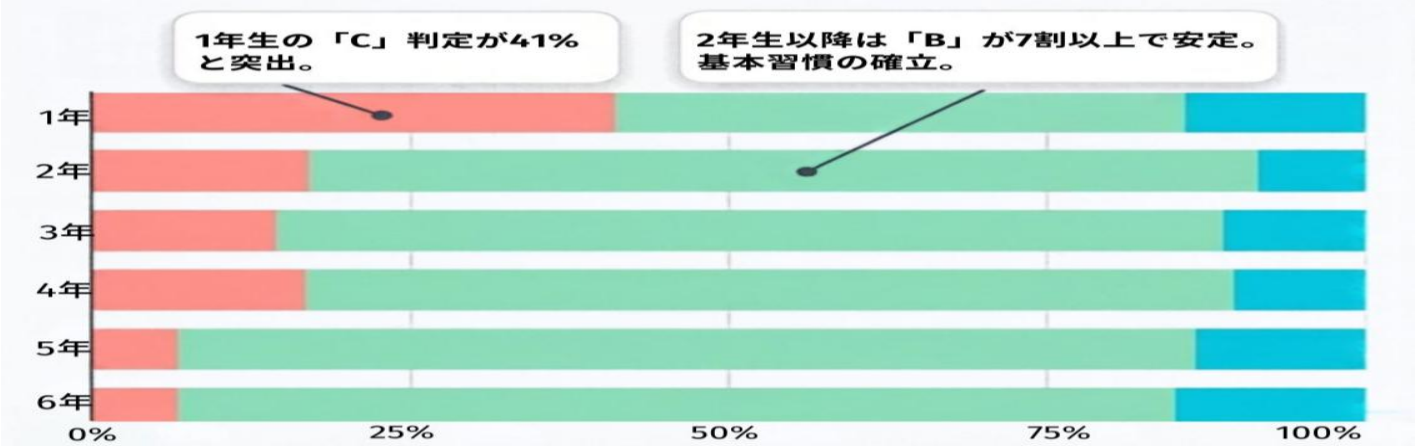
歯みがきカードの裏面に、歯ブラシの上手な使い方をのせてありますので、参考にしてください。

歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使ってみがけるように、おうちの方からもお子さんに声掛けをお願いいたします。

歯科健診（春）の結果



夏休みカラーテストの結果



１年生では、みがき残しが多い状態です。おうちの方の仕上げみがきから自分みがきに変わりつつある時期、手先の器用さがまだ追い付いていないので、どうしてもみがき残しができてしまいます。低学年のうちは、夜の仕上げみがきを続けられるといいですね。

中学年は混合歯列期のため、１本ずつ、より丁寧な歯みがきをする必要があります。「仕上げみがき」まではできなくても、最終チェックをお願いします。

