ほけんだより

11月

令和8年11月発行　　堺市立市小学校　保健室

11月には、健康にかんけいがある「○○の日」がたくさんあります。（次のページを見てください）「記念日」といってもお祝いをする日ではなく、みなさんに知ってほしいという願いがこめられています。体のことで「なぜ？」と思うことがある人は、保健室に聞きに来てくださいね。



保護者の方へ　～朝の健康観察について～

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。ご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。

朝の健康観察のポイント

- □ 顔色はよい
- □ 食欲がある
- □ ぐっすり眠った
- □ 熱はない







カゼにも　感染症にも　負けない！

元気な体づくりのポイントは？

あそびかた　問題に答えてポイントを導き出そう

1 ○に入る文字は何かな？

元気のための3つのポイント

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

④つめのポイントが出てくるよ

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④つめのポイントは…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗りきりましょう！



参考文献：『健康教室』東山書房，『健』日本学校保健研修社　他

11月の いい○○の日 なぁんだ？



11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な○○の日が設定されています。日付と○○の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日	11月10日
いい風呂の日	11月8日
いいトイレの日	11月9日
いい空気の日	11月1日
いい姿勢の日	11月26日

答え

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、いい姿勢を心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。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月８日は、いい歯の日

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月９日は、いい空気の日



「いい（11）空気（9）」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回５分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい（11）ふろ（26）」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。

風邪を早く治すゾウ！

鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く治す５匹のゾウを思い出してください。



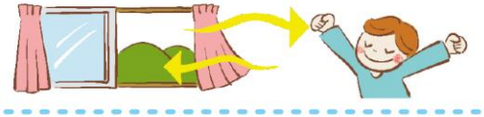
座っているときも いい姿勢

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。



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だよって、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。