

ほけんだより 11月

令和7年11月

堺市立金岡南小学校 保健室

11月1日は「いい姿勢の日」です。数字の1

が背筋を伸ばした姿に見えることから、いい

姿勢を心がけてほしいという意味が込められ

た記念日です。いい姿勢は集中力が上がる、

体がスムーズに動くなど、よいことがたくさん

あります。



睡眠不足に

要注意！

秋の夜長にご用心！

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。

睡眠不足がもたらす影響

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！

5年生 いのちの授業

堺市立総合医療センターの助産師の方から

お話を聞きました。赤ちゃん人形をだっこし

たり、妊婦ジャケットを着たりして体験もしま

した。



6年生 薬物乱用防止教室

学校薬剤師の福田先生にお話をいただきました。

違法薬物の危険性や、薬をしようと誘われたと

きの断り方などについて学びました。薬をジュ

ースで飲んだ時、色がどうなるかななどの実験を

見たりもしました。



きょういくじっしゅうせい 教育実習生より

10月6日～11月4日まで保健室の先生になるための勉強をしに来ていました。

5年生のみなさんには、「けがの手当て」についての授業をしました。

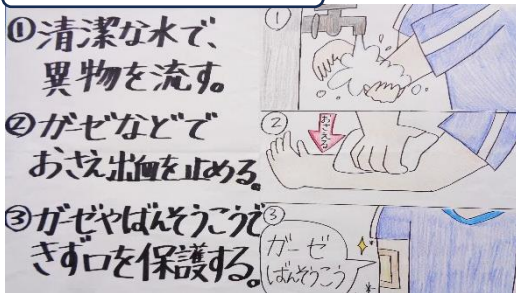
けがの程度を確認することや、119番通報の仕方、けがの簡単な手当てを練習しました。

授業の感想では、「手当ての方法をこれから活かしていきたい」「おうちの人やお友達に教えてあげたい」と書いてくれている人がたくさんいました。

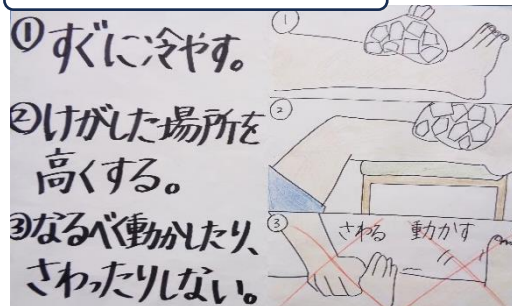
全校のみなさんにも、けがの手当てについて紹介します。また、11月8日は「いい歯の日」です！
ただみがくのではなく、正しいみがき方で健康な歯を保ちましょう！

てあ けがの手当て

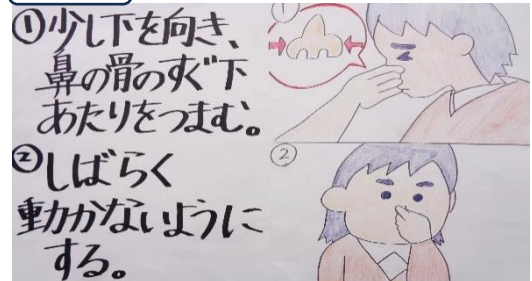
すりきず・切りきず



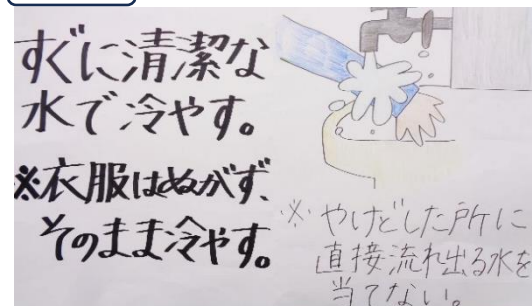
打ぼく・つき指・ねんざ



はなぢ 鼻血



やけど



がつよう か は ひ 11月8日は、「いい歯の日」

～正しく歯をみがく方法～

- ①歯ブラシの毛先を歯の面に当てる。
- ②歯の面に対し直角になるよう歯ブラシを当てる。
※歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45度の角度に！
- ③歯ブラシを小さく動かす。
- ④歯ブラシをななめに入れて奥歯をみがく。
※歯ならびにでこぼこがあるところは意識してみがく。



みなさんが、元気よくあいさつしてくれて、とてもうれしかったです！
ありがとうございました。

