

保健だよい

下阿多古小学校
令和7年11月号

朝晩はだいぶ冷え込むようになりました。今年の10月は寒暖差が激しく体調を崩していた子も多かったようです。

また、東京を中心に、早くもインフルエンザの流行が始まっているようです。

手洗い、換気、咳エチケットなどの感染症対策を心がけて、体調が悪い場合は無理をせず早めに休養をとるようにしましょう。



11月の保健目標 姿勢をよくしよう

☆ 座っているとき、タブレットを使っているとき、家で読書やゲームをしているときなど、さまざまな場面でよい姿勢を意識して過ごしましょう。



11月の保健行事



- 4日（火）健康安全の日 • 11月8日（いい歯の日）にちなんで、「よくかむこと」について保健指導を行います。
• 生活習慣チェックの結果と11月の体重を記録しましょう。

10日（月）こころすくすく教室（4校時）

- 2、3年生を対象に実施します。講師はスクールカウンセラーです。

11月の後半には、体育で持久走の練習が始まります。体調を整えて参加できるように御家庭でも御協力をお願いします。

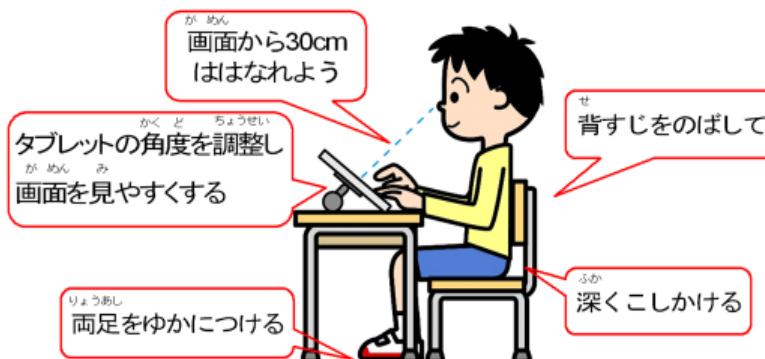


よい姿勢で生活しよう！

学校でもタブレットを使うときが増えました。

下の絵のようなよい姿勢を心がけましょう。

タブレットをつかうときは



姿勢がわるいと…

- ①背骨がまがる。
②内臓のはたらきがわるくなる。
③身長がのびにくくなる。
④歯ならびがわるくなる。
⑤視力がわるくなる。
⑥肩こりや腰が痛くなる。
⑦集中力が低下する。



かぜのひき始めに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ぞくっと寒気を感じたりしたときは、かぜのひき始めかもしれません。「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまうかもしれません。

また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの恐れもあります。「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休むようにしましょう。

ご家庭では、お子さんの朝の健康観察をお願いします。

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



インフルエンザの季節に備えて

しっかりと手洗い・うがいをして、インフルエンザを予防しましょう。



© 少年写真新聞社 2025

インフルエンザの予防のひとつにワクチンの接種もあります。また、小学校1年生については、麻しん及び風しんの定期接種（第2期）が令和8年3月31日まで公費対象となっています。

11月8日は
いい歯の日

たくさんかむと、 こんな良いことがあります！



のう 脳の血液の流れが
けつえき なが
よ 良くなって……
• 頭の回転が良くなる！
• やる気が出る！
• 疲れにくくなる！



おお より多くの栄養が
えいよう
きゅうしゅう 吸収されて……
• 体がじょうぶになる！
• 力が強くなる！
• 身長がのびる！



そのほかにも……

- だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- 味がよくわかって食事がおいしく感じる！
- 少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！

© 少年写真新聞社 2025