

ほけんだより

令和7年 10月31日
板橋区立緑小学校
校長
養護教諭 No.10

11月8日は

「いい歯の日」

ひるま ず あさばん ひ こ おお
昼間は過ごしやすいですが、朝晩は冷え込むことが多くなりました。
くう き かんそう きん かっぱつ
空気が乾燥してくると、かぜの菌やインフルエンザのウイルスが活発に
なりま す。みどりしょう りゅうこう
緑小ではインフルエンザは流行していませんが、近くの学校
でははやっているそうです。びょうき よぼう きほん てあら みず
病気の予防の基本は『手洗い』です。水が
つめたくなってきましたが、ていねいに手を洗うようにしましょう。また、は
みがきもインフルエンザ予防に効果がありますので、あさ ね まえ
朝・寝る前には歯
みがきをしましょう！

11月11日はからだの記念日がいっぱい！

11月10日は トイレの日	いいうんちの条件 □バナナみたいな形 □きれいな茶色 □においはあまりしない □ストーンと気持ちよく落ちる ごはんをしっかり食べる、よくねる、 <u>休み時間などには外で遊ぶと</u> いいうんちが出ます。	うんちは、「便」とも言います。 うんちはおなかからのお便り です。どんなうんちが出たか、 ふだんからチェックしましょう。
11月1日は いい姿勢の日	猫背にならない座り方 ○深く椅子に腰かけ、骨盤の上に体に乗せるイメージで背筋を伸ばす。 ○足の裏をゆかにつけて、足首と膝を90度にする。	
11月26日は いい風呂の日	お風呂の効果 ・温かいお風呂につかると、リラックスできます。 ・全身の血の流れがよくなるので、つかれがとれやすくなります。 ・肌のせいけつが保てます。 ☆38度～40度のぬるめのお湯につかるといいそうです。	

おうちの方へ

ポケットから手を出して歩こう！

「涼しい」というより「寒い」という表現がしっくりくるようになりました。寒くなってくると、上着のポケットに手を入れたまま登下校する児童が増えてきます。なにかにつまづいて転んだときに、手がとっさに出ないので大きなけがにつながりますし、背中が丸まり姿勢も悪くなってしまいます。もちろん学校でも指導しますが、おうちの方からも声かけや手袋の用意等お願いいたします。

また、お天気のよい日中は、体を動かすと汗をかきます。ハンカチやハンドタオルを必ず持たせてください。

かぜひきさん
増えています！

いつもと様子がちがうな？と感じたときは、必ず検温をしてください。

家を出る前にチェック！

- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水や咳が出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない

あてはまるものがあつたら、風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたりして体調を整えましょう。

小さいときから習慣に きれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき、お子さんの丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか？

「筋力」がポイント

ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋肉トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

お手伝いでよい姿勢！？

おすすめがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など自然と色々な動きをする家事は筋力アップにぴったり。小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。