

ほけんだより

令和8年 10月30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 す 昼間は過ごしやすいですが、あさばん ひ こ おお 朝晩は冷え込むことが多くなりました。
くうき かんそう 空気が乾燥してくると、かぜの きん 菌やインフルエンザのウイルスが かっぱつ 活発に
なりま す。 りん 小でもインフルエンザにかかる人がいます。 びょうき よぼう 病気の予防
の 基本は『手洗い』です。 水が つめ たく なって きますが、 ていねい に 手
を 洗う ように しまし ょう。

また、 歯みがき も インフルエンザ 予防 に 効果 がありますので、 朝・寝
る 前 には 必ず 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	<p>いいうんちの じょうけん 条件</p> <p>☐ バナナみたいな かたち 形</p> <p>☐ きれいな ちやいろ 茶色</p> <p>☐ においはあまりしない</p> <p>☐ ストーンと きもち よく おちる 落ちる</p> <p>ごはんをしっかりと 食べる、よくねる、 やすい 休み時間 などは 外で遊ぶと いいうんちが 出ます。</p>	<p>うんちは、「便」 ともいいます。</p> <p>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。</p>
11月1日は いい姿勢の日	<p>猫背にならない 座り方</p> <p>〇深く椅子に腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす。</p> <p>〇足の裏をゆかにつけて、足首と膝を90度にする。</p>	
11月26日は いい風呂の日	<p>お風呂の効果</p> <p>・ 温かいお風呂につかると、リラックスできます。</p> <p>・ 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。</p> <p>・ 肌のせいけつが保てます。</p> <p>☆ 38度～40度のぬるめのお湯につかるといいそうです。</p>	

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。なにかにつまずいて転んだときに、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。

＊＊

姿勢が悪いと、どうなるの？

<div>肩こりや腰痛などの</div> <div>体の不調が起こりやすくなる</div> <p>一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調につながります。</p>	<div>太りやすくなる</div> <p>内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内蔵の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって、太りやすくなります。</p>
<div>疲れやすくなる</div> <p>背中が丸くなると、胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。</p>	<div>集中力が落ちる</div> <p>血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。</p>

爪チェック・ハンカチ、ティッシュの確認を！

最近、爪が割れたり、自分でひっかいたりしてしまったというけがが多いです。時々爪のチェックをお願いします。また、ハンカチ・ティッシュが身に付いていない子もたくさんいます。家を出る前の声かけをお願いします。