ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
板橋区立金沢小学校
校長　神保　幸次郎
養護教諭　藤村　彩夏
佐山　明日実

１１月７日は「立冬」。朝晩に冷え込みを感じ、そろそろ冬支度を始める時期になりました。寒くなってくると、水を使う手洗いやうがいがおろそかになりがちです。しかし、この季節は空気が乾燥してウイルスが活発になり、かぜや感染症が流行りやすいです。こんな時こそ、手洗いうがいを意識してていねいにしましょう。冬服や暖房器具を準備するだけではなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう！

◆ １１月の保健目標 ◆

姿勢を正しくしよう





11月1日は いい姿勢の日

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる



太りやすくなる



疲れやすくなる



集中力が落ちる



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかとを
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。



歯と口の健康教室がありました

10月に4年生を対象とした「歯と口の健康教室」を実施しました。
歯科衛生士さんから、むし歯ができる仕組みや正しい歯磨きの仕方、よく噛んで食べることの大切さなどを学びました。また、歯の染め出しも行い、磨き残しが多い部分を確認しながら歯を磨くことができました。



むし歯と歯肉炎の原因は、歯垢（プラーク）であることを学びました。



歯の染め出しを行いました。赤く染まった部分が、磨き残しが多い箇所です。鏡を見ながら、丁寧に歯磨きをしました。





だらだら食べは、むし歯になりやすいよ！



よくかんで食べると、むし歯の予防になるよ。

「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えてくれています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気にもなるはずです。

