



# ほけんだより 11月号

令和4年11月1日

二俣小学校保健室

No. 7

過ごしやすい秋の季節はあっという間に過ぎ去り、寒い冬が近づいてきました。最近、鼻水やのどの痛みといった症状でお休みする人が多くなっています。新型コロナウイルス感染症は少しずつ落ち着いてきていますが、これから、かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎などの病気が流行する時期です。そのような病気に負けないよう、これからも「うがい・手洗い」「マスクをつける」「規則正しい生活」などを心がけて、予防していきましょう！

## 線でつないでみよう！ 健康にまつわる 記念日 分かるかな？



歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1~2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出すんだ！空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

《こたえ》11月8日→いい歯の日→歯ブラシ、11月9日→換気の日→マスク、11月10日→いいトイレの日→バナナ、11月12日→いい皮膚の日→手

↑こたえあわせしてみよう！吹き出しの文章を覚えて、11月の健康記念日マスターになろう！



11月の保健目標

しせいを正しくしよう



## 〇グー・チョキ・パーでよいしせい

授業を受けているときのしせいはまっすぐかな？下を向いて、まるまわっていないかな？しせいが悪いと、体に影響を及ぼすだけでなく、運動や勉強に集中できなかつたり、不注意でケガをしてしまうこともあります。背筋をぴんと伸ばしてみてください。なんだか、気持ちもぴんとして、「やるぞ！」というエネルギーが湧いてきませんか？寒さに負けず、まるまらずによいしせいで生活をしましょう。

### しせいが悪いと…



悪い癖がついて、背骨もゆがんでしまう。



肩こり、頭痛、腰痛の原因になる。



内臓をあっぱくする（おさえつける）ので、胃腸（おなか）のはたらきが悪くなる。



ノートに顔を近づけすぎると、視力が悪くなる。

### やってみよう！グー・チョキ・パーでしせいを正そう！



机と体、背もたれと体の間にグーがひとつずつ。



ひじを直角に曲げて、チョキで机をはさめたら高さOK！



字を書くときの目と机のきよりは、両手2つ分のパー。

### 保護者の皆様

10月は、お子様のメディアとの付き合い方につきまして、ご協力いただきましてありがとうございました。お子様の感想からは、「家族との時間が増えて楽しかった！」「睡眠時間が増えた！」という言葉が見られ、メディアの影響を多方面から実感しているように思います。また、「もっと頑張りたい！」という声も多く、よく向き合っている様子も見受けられました。引き続き、お子様と一緒にメディアについてお考えいただけますと幸いです。宜しくお願いいたします。