

11月

ほけんだより

令和7年

11月6日

日が短くなり寒くなりましたね。暖かい時間と寒い時間の気温差が大きくなっています。調節できるような上着を持ってきて、自分でぬぎ着しましょう！

また、10月は市川市の小・中学校でインフルエンザによる学級閉鎖がたくさんありました。外から帰った時やご飯を食べる前、トイレのあとなど、手洗い・うがいを忘れずに行い、感染症を予防しましょう！！

市川市立大柏小学校 保健室  
おうちの人と読んでね



11月の保健目標  
姿勢を正しくしよう

グーチョキパーで  
よい姿勢



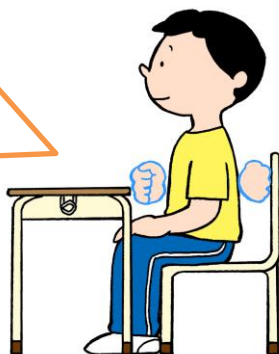
背筋をぴんとおぼす

足の裏全体を地面につける

正しい姿勢のよいところ！

- (1) 疲れが少なく、勉強や運動がよくできます。
- (2) 気持ちがいっしょになって、やる気も出てきます。
- (3) 体が順調に成長します。
- (4) 見た目が美しくなります。

おなかと  
机の間  
は、グー  
ひとつ分



グー

腕を直角に曲げて指をチョキにしたときに、机をはさめる高さ



チョキ

おしりを深く  
イスにかけ  
て、目と机の  
長さはパー2  
つ分



パー

# うんちで今日の元気レベルがわかるよ

食べたものが  
うんちになるまで

くち → い → しょう → ちよう → だい → ちよう

口 → 胃 → 小腸 → 大腸

食べたものは  
身長しんちようの約5倍ばいの長さながの道みちを  
ゆっくり進すすんでいくよ

くち

食べたものを  
細かくくだくよ

い

食べたものを  
胃液い えきでドロドロにするよ

しょう → ちよう

栄養えい ようを吸収きゆうしゆうして、  
残りかすのこを大腸だい ちように送おくるよ

だい → ちよう

残りカスから  
うんちをつくるよ

吸収きゆうしゆうされた栄養えい ようは肝臓かん ぞうに  
送おくられるよ

最後さいごは、うんちになって  
出でていくよ

今日のうんちは

どんなかな？

うんちをしたあと  
自分でチェック  
してみよう！

元気いっぱい  
バナナうんち



黄土色おう ど いろで  
バナナに似にているよ

栄養えい ようのバランスが  
バッチリだね

黒くてかたい  
がんごううんち



黒くろくて、  
カチカチやココロコ

野菜や さいがたりないかも  
うんちをがまんしたり  
してない？

くずれそうな  
ヒヨロヒヨロうんち



やわらかすぎて、  
ヒヨロヒヨロ

冷つめたいものを食べすぎでない？  
よくかんで  
食べてるかな？



11月8日は  
いい歯の日

～よくかんで食べよう～  
かむことにはどんないいことがあるの？

食べ過ぎを防ぐ



味がよくわかる



脳や胃腸の動きが活発になる



だ液が分びつされて歯の病気の予防になる

