11月のほけんだより

令和８年 10 月 30 日

江東区立有明小学校
校長　　武田　淳
養護教諭　　大森　千絵



この季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、よく街路樹として植えられているそうです。少し個性的なにおいがありますが、そんなことを思いだしながら紅葉を楽しんでみてくださいね。

１０月の保健目標

姿勢を正しくしよう

□勉強している時の姿勢は背筋がのびていますか？

□テレビやゲームなどを使うときの姿勢も考えてみよう。





背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があったそうです。

この研究をしたニュージランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら気分がよくなり、この研究を思い付いたのだとか。

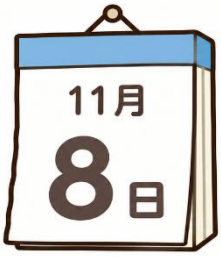
普段から背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

線をつないでみよう

健康にまつわる記念日



1が2つならぶ11月は「いい○○の日」という記念日がたくさんあります。からだや健康にまつわるものも多いです。どんな記念日があるか線でつないでみましょう。





いい歯の日

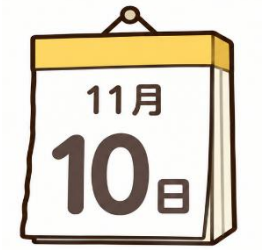
歯みがきのときは、軽い力で小刻みに1～2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら新しい歯ブラシにしよう。





いいトイレの日

黄土色でバナナみたいな形のうんちは健康の証！硬いうんちや柔らかすぎるうんちなら食生活を見直そう。





いい空気の日

ばい菌やウイルス、部屋にこもった空気を追い出すために、休み時間には換気して空気の通り道をつくろう。





いい皮膚の日

いつも手洗いで手を清潔にしていますか。寒くなると皮膚が乾燥してきます。カサカサしたらハンドクリームをぬろう。



＜保護者の皆様へ＞

だんだんと日が短くなり、近付く冬を感じる季節となってきました。9月末からインフルエンザの流行が始まり、本校も学級閉鎖をしました。現在はインフルエンザにかかる児童は減っていますが、今後も流行期は続きます。学校でも手洗い・うがい・換気を指導していきますが、ご家庭でもご指導をお願いいたします。また、咳が出ている時には家庭よりマスクをしてくるようにご配慮ください。ランドセルの中に予備用のマスクを入れておくことも合わせてお願いいたしします。

《クイズのこたえ》
11月8日⇒いい歯の日、11月9日⇒いい空気の日　11月10日⇒いいトイレの日　11月12日⇒いい皮膚の日