ほけんだより

11月号　令和8年10月31日
鷹南学園三鷹市立中原小学校
校長　佐藤勇人　・　養護教諭



朝晩の冷えこみがきびしくなり、冬が近づいていることを実感します。寒暖差の大きい季節、体調をくずしやすい時期でもあります。肌着や上着などで体温調節を行ってくださいね。

11月には、「いい歯の日（11/8）」や「いい風呂の日（11/26）」など、健康に関する記念日がたくさんあります。自分のからだや健康について考え、毎日を元気に過ごしましょう！

11月の保健行事

10日（火）　就学時健康診断　　新1年生　　☆水曜時程4時間授業になります

中原小学校　感染症情報（10月集計）

○インフルエンザ…24名　　○新型コロナウイルス感染症…1名
○ヘルパンギーナ…2名　　○手足口病…3名

みんなで協力しよう！　予防の基本！　～ てあらい　かんき　せきエチケット

まちがいさがし　7つのまちがいをさがそう！





こたえは保健室前にはってある「ほけんだより」をみてね♪

11月の保健目標　正しい姿勢を身につけよう

こんな姿勢で生活していませんか？







合言葉は
グー ピタ ピン

◆立っているとき◆

横から見たとき



●**耳、肩、腰の骨、くるぶし**が
だいたい１本の線でまっすぐつながっていれば、よい姿勢です。

姿勢をチェックしてみよう

◆座っているとき◆

いすに　こしかけたとき



背もたれの一番おくに背中をつけたとき、
●**おなかにぐっと力が入って、おしりからまっすぐ上に線をひいたところに頭がある**
なら、よい姿勢です。

お風呂 ○×クイズ

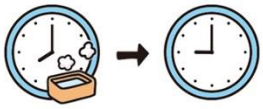
○か×か、正しいと思うほうを選んでね。

Q1 疲れている日は、手早くシャワーで済ますほうがいい。



A1 ×
湯船につかって、体を温めましょう。血液の流れが良くなり、自律神経が整いやすくなるため、疲れがとれて、リラックスできます。

Q2 お風呂は、寝る１～２時間前に入ると、眠りやすくなる。



A2 ○
お風呂に入ると、体の「深部体温」が 0.5 ～ 1℃ほど上がります。その後、体温がだんだん低下すると眠気が強くなるため、スムーズに眠れます。



Q3 熱いお湯（42℃以上）につかったほうがよい。



A3 ×
38 ～ 40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかるほうが、体が温まります。

免疫を高めるポイント

早く寝る



栄養をとる



運動をする

