ほけんだより

令和８年１１月２日
和田小学校　保健室

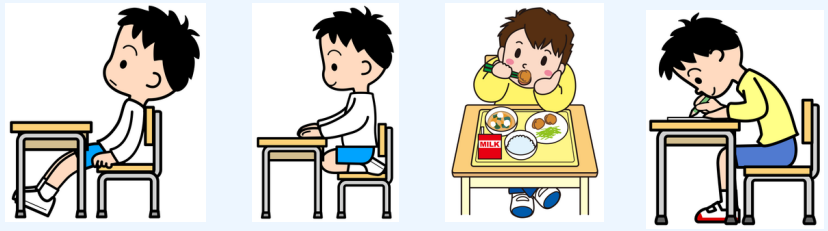


１１月のほけん目標

しせいにきをつけよう

11月1日は、「いいしせいの日」

ぎんねんしせいの例



しせいがわるいと…

深い呼吸ができなくなり、脳に酸素が届きにくくなるため、勉強に集中できなくなります(+_+)
また、肩がこったり、腰が痛くなったりなど、体の痛みをまねくことがあります。

はなまるしせいの例





1・2年生は、「グー・ペタ・ピン」のしせいをいっしょにべんきょうしましたね！できるようになりましたか？みなさんも、授業の始まった５分だけでもいいしせいを意識して取り組みましょう。

しせいがいいと…！！

いいしせいは、見た目の印象も美しくかっこいい、体を動かしやすいなどのメリットがあります。また、脳に酸素も届きやすくなり、集中力もあがります。

11月8日は、「いい歯の日」



先日、秋の歯科の健康診断を実施しました。結果はみましたか？
掛川先生から「よくみがけています。つづけてハミガキがんばろうね！」「歯を大切にしようね！」などと声をかけていただいた人もいますね。軽度の歯垢・軽度の歯肉炎に〇がついていた人は、ていねいなハミガキで改善することができます。鏡をみながら、奥歯まで歯ブラシを細かく動かしてみがきましょう。

11月10日は、「いいトイレの日」



世界には、衛生的なトイレが使えず、感染症により下痢をおこし、命を落とす子どもが約52万人います。日本は、トイレを流せば別の場所に運ばれ、安全に処理されます。しかし、トイレを衛生的に保っていないと、排泄物に含まれている細菌に感染するリスクが高まります。使ったら流す、せっけんで手を洗うなど、衛生的なトイレを作っていきましょう。

11月26日は、「いいふろの日」

シャワーでおふろをすませるのではなく、ゆっくりゆぶねにつかって、リラックスできていますか？ゆぶねにつかると…こんな効果があります！

体が温まって、
つかれがとれやすくなる！



お湯の中で体が浮いて、
筋肉への負担が減り、
リラックスできる！



ほけんしつからのメッセージ！

「いい」一か月にしよう！

11月は、「いい歯」の日、「いいふろ」の日など、「いい〇〇」の日がたくさんあります。みんなも、友だちにやさしくできた日、元気にあいさつできた日、早ね早おきできた日など、自分だけの「いい〇〇記念日」を増やしていきましょう。小さな「いいこと」をたくさん見つけて、心も体も元気な、すてきな11月にしましょう♡