

# ほけんだより 11月

令和7年11月4日

酒河小学校保健室



☆ 秋の夜長にご用心！  
あき よなが ようじん  
秋の夜は気温  
がちょうど良く、  
暗い時間も長く  
なり、つい夜ふかしがち。動画  
などを見ていると「もうこんな時  
間！」ということもありますよね。  
でも、成長期のみなさんにとって  
睡眠はとても大切。体の成長だけ  
でなく、心や脳を元気に保つため  
にも欠かせません。

## 睡眠不足 がもたらす影響

イライラ  
しやすくなる

集中力や記憶力  
が下がる

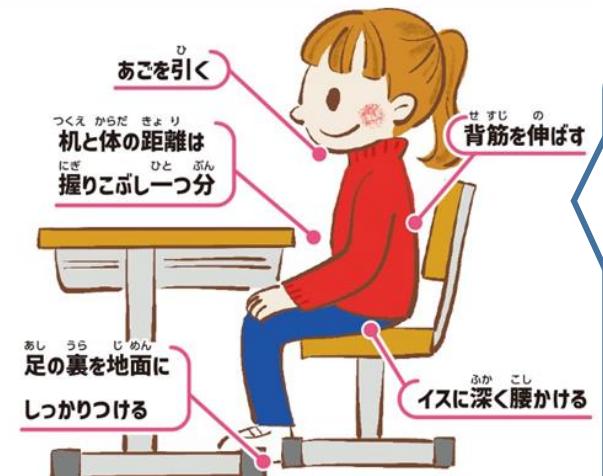
ストレスや不安を  
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり寝つて、元気にすごしましょう！



## いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなっています。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



11月1日は、『いい姿勢の日』です。あなたの姿勢は大丈夫ですか。正しい姿勢で、学習する習慣を身につけましょう。



☆次の人が気持ちよく使えるように、汚したらきれいに掃除しましょう！  
☆スリッパをそろえましょう！



## むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをすれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれません。が、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。



## あまりかまずに食べる

えき だ液には口の中をきれ いに保つ役割があります。よくかまないとだ 液があり出ないので、むし歯になりやすくな ります。



## 感染症を寄せつけない

### 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心 がけでかかりにくくできます。



## 保健室から

### 【マスクについて】

◎給食当番のマスク忘れが多いです。  
急にせきや熱が出ることもありますので、マスクは常にかばんの中へ3枚は入れておきましょう。

### 【口腔チェックについて】

◎11月 7日(金)9:00～1・2・3・4年生  
※朝の歯みがきをていねいにしましょう！  
◎11月中に体重測定・視力検査を実施する予定です。