ほけんだより　11月

令和８年１１月２日

川地小学校保健室

11月1日は いい姿勢の日

いい姿勢の効果

1. 代謝が上がる
2. 集中力が上がる
3. かっこよく見える
4. 運動能力が上がる



姿勢を悪くする習慣

1. 足を組む
2. 肘をつく
3. 寝転がって本を読む
4. いつも同じ側でカバンを持つ
5. 前かがみになる



あなたの姿勢は、大丈夫ですか。猫背になっていませんか。
正しい姿勢で学習したり、食事をしたりする習慣を身につけましょう。
時々いい姿勢かどうか、自分で意識したり、人に聞いたりして、確認してみましょう。

どうちがう？ かぜとインフルエンザ



かぜ

原因　200種類以上のウイルスや細菌

症状　37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水など



インフルエンザ

原因　インフルエンザウイルス

症状　38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ
少しおくれてかぜの症状も現れます



➡ 少しおくれてかぜの症状も現れます

11月9日は いい空気の日

【換気の効果】

1. 頭がすっきりする
2. 細菌やウイルスを追い出す
3. においがとれる



★空気を入れ替えよう！

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。予防するために、手洗い・うがい・栄養・休養・換気・加湿・人ごみをさける等、できることからはじめましょう！

11月8日は いい歯の日

【歯の役割】

1 食べ物をかみくだく



2 表情を作る



3 発音を助ける



【よくかむことの効果】

1 むし歯を予防する



2 脳が活性化する



3 消化を助ける



4 肥満を防止する



☆歯ブラシは、１ヶ月をめやすに新しいものと交換しましょう！

☆みがいているとき、みがき終わったときに、鏡でチェックし、みがき残しがないようにしましょう。

保健室から

◆１１月中に、体重測定と視力検査をします。

◆給食当番や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。

11月10日は いいトイレの日

【トイレの使い方】

1 よごれたら拭く



2 洋式：深く座る



3 和式：前の方でしゃがむ



4 小便器：便器のふちのすぐ前に立つ



5 トイレットペーパーは、必要な分だけ



6 終わったら流す



★次の人が、気持ちよく使えるトイレにしよう！

