

# ほけんだより 11月

令和5年11月8日  
東台福浦小学校  
保健室

《おうちの人と読みましょう》

きょう りっとう  
今日は、「立冬」。

りっとう らいふ はし し  
立冬は、冬の始まりを知らせる日のことをいいます。

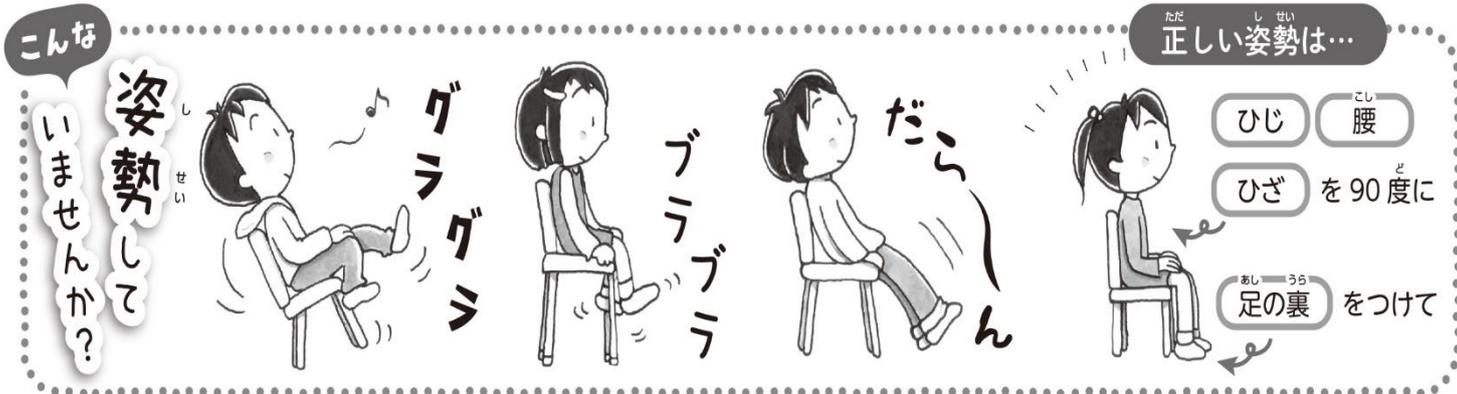
せんしゅう にちゅう はん す ひ  
先週まで、日中は半そでで過ごせる日がありましたが、今週の天気予報を見ると週末あたりから一日の最高気温が20℃を下回る日が多くなっているので、服装の工夫をしましょう。

また、かぜで休む人も増えています。体調に気をつけて、毎日過ごしましょう。

## 姿勢に気をつけよう！

みんなが勉強している様子を見に行くと気になることがあります。それは『姿勢』です。

あし のうらがゆか についていない状態です。すわ っている子や、つくえ からだ へかたがべたーとくっついてい いる子……。姿勢が悪いと体を支える骨や筋肉がうまく成長しません。自分の姿勢を振り返り、正しい姿勢を身につけましょう。



### 良い姿勢をしていると・・・

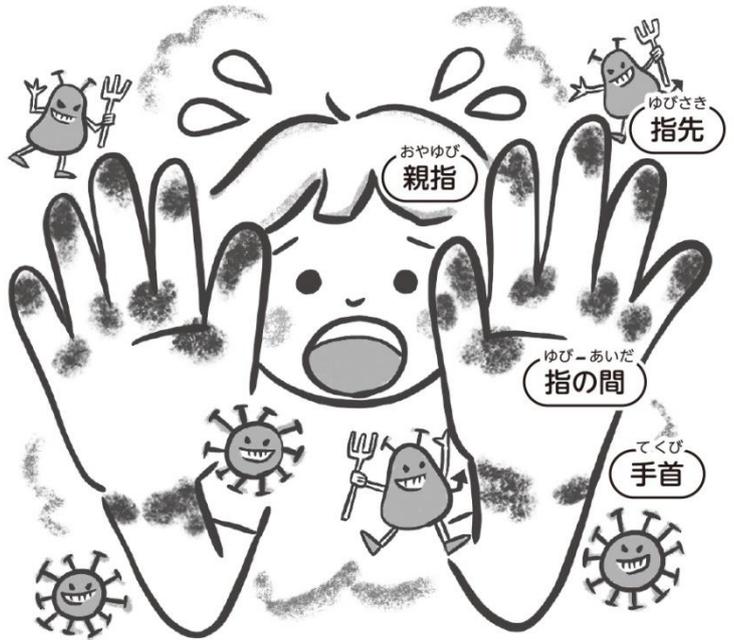
- 気分アップ  
正しい姿勢を続けると、毎日気持ちよく過ごせますよ。
- 代謝アップ  
全身の血液やリンパの流れ良くなり、疲れがたまりにくくなります。
- 集中力アップ  
きちんと座ると脳がしっかり働いて、勉強がはかどります。

### 悪い姿勢をしていると・・・

- 肩こりになりやすい
  - 背骨がゆがむ
  - 胃腸の働きが良くない  
(消化が良くない)
  - 腰が痛む など
- ということが子どものみんなでも起こるので、気をつけましょう。

# きれいな手てになってる？

あら のこ おお ぼ しょ  
洗い残のこが多い場所おほです。  
とく き て ちゅうい  
特に、利き手きは注意ちゅういして  
あら  
洗あらいましょう。



これからやってくる冬ふゆは、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症しんがた かんせんしやうといった病気びやうきにかかりやすい時期じきです。

予防よぼうで大事なことは、早ねはや・早起はやおき・朝あさごはんうんどうに運動うんどう、そして『手洗い』です。

水みずが冷つめたくなる時期じきですが、手てについたばい菌きんやウイルスせつは、ていねいに石けんせつで手てを洗あらうとほ  
ぼいなくなります。「登校とうこうこ後ご」、「トイレなのあとひるやす」、「中なか・昼休ひるやすみのあときゆうしよくまえ」、「給食きゆうしよくまえ前まえ」、「そうじのあ  
と」といった様々さまざまな場面ばめんで、しっかり手てを洗あらって予防よぼうしましょう。

ハンカチ・タオルわすも忘れわすれずに持もってきましょう。

がつ 11月26日は  
いい風呂ふろの日ひ

## お風呂ふろで ほっほっとしませんか？

ゆづね  
湯船ゆづねにつかると、こんなこんなにいいこと

- ★冷ひえ・疲ひろうかいふく労回復ひろうかいふく
- ★ストかいしょうレス解消かいしょう
- ★睡すいみん眠しつの質たかを高めるすいみん



### 入浴にゆうよくのポイント

- ・入はいる前まえに浴室よくしつを  
あたた  
温あたためておく
- ・お湯ゆの温度おんどは  
38~40℃
- ・寝ねる直前ちよくぜんに  
はい  
入はいらない