

ほけんがよりの11月

川東小学校
保健室
令和7年11月

11月15日はみなさんの成長をよろこび、健こうと長寿を願う七五三です。七五三にこめられた願いのように、おうちの方も先生たちも毎日みなさんが体もこころも元気に過ごせるといいなと思っているからこそ、くり返し、くり返し生活リズムを整えましようと話をしてしています。みなさんも自分の健こうのために、早ね・早起き、手あらいなどできることに取り組みましよう。



こんげつ 今月のほけん目標

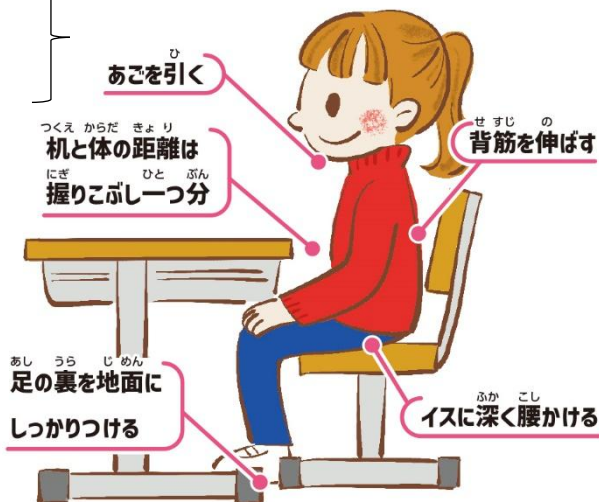
ただ しせい 正しい姿勢をしよう

た かた くふう おやつの食べ方を工夫しよう

すわ 座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。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。



あぶら・しお・さとう をとりすぎないようにしよう!

(参考:4年生小児生活習慣病予防検診事前指導資料)

こんな生活していないですか?

- 夕食のあとにおやつを食べる
- 500mlのたんさんジュースを一人で飲む
- スナックがしの大きなふくろを一人で食べる

おやつを食べすぎているかも!?

たとえば...

- 1日ですべてよいさとうの量は、1日20g(おおさじ2はい)まで
 - おやつですべてよいエネルギーは200キロカロリーまで(4年生くらいで)
- ⇒おうちの人とふくろのうら(成分表示)をいっしょに確認しよう!

おやつの食べ方を見直そう!

- 夕食後は何もたべない
- ジュースはコップ1ぱいまで
- おかしはこぶくろを買う など

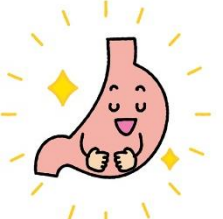




1学期の歯科検診から半年が経ちました。
むし歯が見つかった人にはお知らせの紙をわたしています。歯は一生つかう大切な体の一部です。歯医者さんに行ききちんとちりようしましょう。

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいと感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳にいい刺激。集中力や記憶力もアップ!

【保護者の方へ】

先月中旬にインフルエンザが流行期に入りました。これからの季節は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症にかかりやすくなります。学校で体調が悪くなった場合、発熱がなくても本人の様子や感染症の流行状況から授業を受けることが難しいと判断した場合には、迎への連絡をすることがあります。

ご家庭でも登校前に健康観察をしていただき、体調が悪い場合は、無理せずご家庭で休養させてください。

○健康観察のポイント○

- 顔色がよいか
- 食欲はあるか
- 睡眠時間は十分か(ぐっすり眠ったか)
- 発熱していないか



【11月の予定】

教育相談 13日(木)、28日(金)

○保健室より○

ほけんだよりを作成している今、急に寒くなったとを感じるのは私だけでしょうか。寒くなると、どうしても布団からでることができず、アラームが鳴っては止めて、鳴っては止めて…。これを何回繰り返すでしょう。早く起きたらいいのに、分かっているもできない現実が…。(笑)

そんな朝の葛藤は、子どもたちも同じ。「起きられない」「だるい」「眠い」…そんな声がちらほら聞こえてくる季節です。寒さや日照時間の変化で、体も心もゆっくりモードになりがち。だからこそ、生活リズムを整えることが、元気に過ごすための大切なポイントになります。**夜は早めに寝る**・朝はカーテンを開けて光を浴びる・朝ごはんを**目覚めさせる**、そんなちょっとした習慣が、子どもたちの1日を支えてくれます。ぜひ保護者の方も一緒に早めに休んでご自身の体をいたわってくださいね。