

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
ふじみ野市立三角小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

11月は数字の語呂合わせがつくりやすいこともあり、「いい」にちなんでさまざまな健康に関する記念日がたくさんあります。記念日と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。11月1日は「いい姿勢の日」です。自分の姿勢についてふりかえてみましょう。

今月の保健目標 手洗い・うがいをしっかりやろう

座っているときの姿勢のポイントは5つです。できていることに○を記入してみましょう。



- ① あごをひいている。 ☐
- ② 背すじをピンとのばしている。 ☐
- ③ イスのおくまで深くこしかけている。 ☐
- ④ ひざの角度が90度になるようにしている。 ☐
- ⑤ 足のうらをしっかり床につけている。 ☐

◎正しい姿勢で学習をすると、脳に十分な酸素が届いて、集中力がアップします。

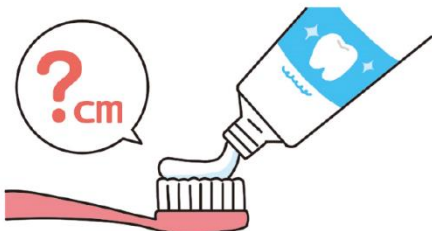
めざせパーフェクト!

歯と口の ぎもんクイズ

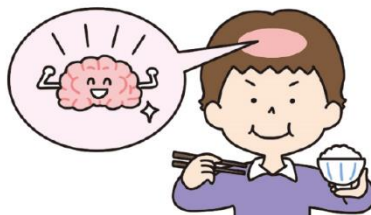
歯と口について書かれている文章の一部が〔 〕であいています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな?

11月8日は
「いい歯の日」

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は〔 〕cmくらいでよい。



2. ものを食べる時、よく〔 〕と脳がかっぱつにはたらく。



3. 〔 〕には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。



4. 軽い歯肉炎は、きちんと〔 〕を続けるとなおすことができる。



5. 〔 〕の歯はむし歯になりやすいので、とくにいてねいにみがく。



《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2
ぬける前 歯みがき
なおしたばかり かむ
むし歯 だ液 砂糖 塩
しゃべる 3～4 痛みどめ
はえたて 0.5 牛乳

〔こたえ〕 1…1.5～2 2…かむ 3…だ液 4…歯みがき 5…はえたて

うんどう　　こころ
運動すると心とからだにいいことがたくさんあります！

ほね　きんにく
骨や筋肉が
つよくなる。

びょうき
病気になり
にくくなる。



たいりよく
体力や
じきゅうりよく
持久力がつく。

よる
夜、ぐっすり
ねむれる。

かいしょう
ストレス解消になる。
きもち
気持ちがスッキリする。

11月は「ペース走」の取り組みがあります。

5つのことに注意して、自分のペースで走りましょう！

- ① 朝ごはんをしっかり食べて、おうちの人と健康チェックをする。
- ② あせふきタオルと水筒を持ってくる。
- ③ くつひもをしっかりおすんで、準備運動をする。
- ④ 具合が悪くなったら、歩くようにして様子を先生に伝える。
- ⑤ 整理運動をして、疲れをのこさないようにする。



ねが
お願い

きゅうしょくじゅんび　はじ　ほけんしつ　わす
給食準備が始まると保健室に「忘れたのでください」

とマスクもらいにをくる人が多いです。給食当番さん

せき　で　ひと　わす　も
や咳が出ている人は忘れずに持ってきてましょう。

よ　び　すうまい　い
ランドセルなどに予備を数枚入れておくとよいですね。