

ほけんだより 11月

令和5年11月1日
ふじみ野市立上野台小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

「小春日和」と聞くと、春のこのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味します。寒さの本番を迎える前のきもちのいいお天気の日、みなさんは何をして過ごしますか？外遊びやお散歩など楽しく運動をするのもいいですね。10月はインフルエンザにかかった人が多かったです。外から帰ったらせっけて手洗い、うがいをして予防をしましょう。

今月の保健目標 正しい姿勢ですごそう

座っているときの姿勢のポイントは5つあります。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。

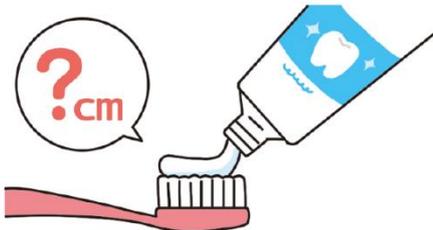
めざせパーフェクト!

歯と口の ぎもんクイズ

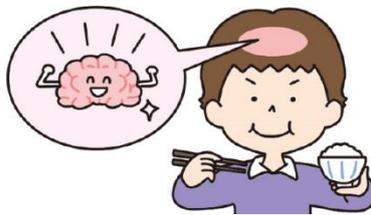
歯と口について書かれている文章の一部が〔 〕であいています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな？

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
病気になる
にくくなる。

かいしょう
ストレス解消になる。
きも
気持ちがスッキリする。

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。

がっ　はし　しゅうかん　じきゅうそうたいかい
11月は「走ろう週間」「持久走大会」があります。

ちゅうい　じぶん　はし
6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 髪は動きやすいようにまとめておく。
- ④ くつひもをしっかりおすんで、準備運動をする。
- ⑤ 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。
- ⑥ 整理運動をして、疲れをのこさないようにする。



保護者の方へ



・寒暖差や疲れなどで体調をくずしているお子さんが増えてきています。また、先月は約70名がインフルエンザで出席停止となりました。ご家庭でも引き続き感染症予防をお願いします。体調不良の場合は無理な登校はせずに静養し様子を見て、必要な場合は受診をしてください。また、持久走大会の練習や本番でも無理な参加はしないようご配慮ください。水筒が無い場合十分に水分が取れなかったという事がありますので、持たせていただきますようお願いいたします。