



ふじみ野市立上野台小学校

健康教育部 No. 8
令和7年10月31日(金)



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、ちなでさまざまな健康に関する記念日があります。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。

ぜひ覚えてくださいね。

11月の保健目標は、正しい姿勢です。ごそうです。

11月1日

いい姿勢の日

この中に、一人だけ正しい姿勢の人がいます。どれかわかるかな？

こたえ 左から4番目の人



正しい姿勢の人は・・・①つかれが少なくなり、勉強がはかどる。



②骨や筋肉がじょうぶになる。



③集中力や落ち着きがでてくる。

④前向きな気持ちになる。

11月8日

いい歯の日



歯ブラシは軽い力で鉛筆のように持ちましょう。毛先が広がる前に取りかえるようにしましょう。

11月9日

いい空気の日



空気の通り道ができるように、対角線に2か所（ドアと窓）を開けて上手に換気をしましょう。

11月10日

いいトイレの日



使用後は水を流しましょう！

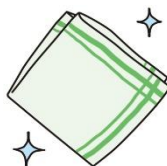


トイレットペーパーを使い切ったらとりかえよう！

おうちのトイレを家族みんなで使うように、学校のトイレはみなさん全員が使います。だれもが使う場所だからこそよごれやすいので、いつもきれいに気持ちよく使えるようにしたいですね。

11月12日

いい皮膚の日



秋から冬は皮膚が乾燥しやすいです。手洗いのあとはしっかり水分をふきとることも大切です。

11月26日

いい風呂の日



ゆっくりとお風呂に入って、体をあたためると血の流れがよくなり、つかれもとれます。

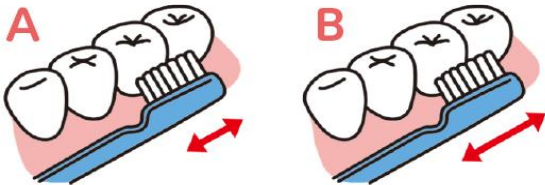
は 歯 にしよう! **歯みがきミニ**

Q & A

Q1. は 歯をみがくときは…? (1)

A: ^{ちから}力を入れてみがく

B: ^{かる}軽くみがく



Q2. は 歯をみがくときは…? (2)

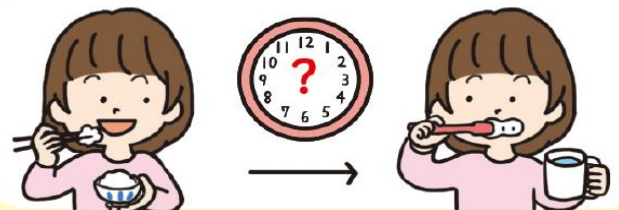
A: ^{うご}こきざみに動かす

B: ^{おお}大きく ^{うご}動かす

Q3. みがくタイミングは…?

A: ^た食べたらずぐ

B: ^{じ かん}2時間たってから



Q4. ^{し にく えん}かるい歯肉炎は は 歯みがきで…?

A: なおせる B: なおせない

クイズこたえ: Q1・・・B、Q2・・・A、Q3・・・A、Q4・・・A

^{こんげつ}今月は ^{じきゅうそうきろくかい}持久走記録会があります。5つのことに ^{ちゅうい}注意して、自分のペースで ^{はし}走りましょう!

① ^{あさ}朝ごはんを ^たしっかり ^{ひと}食べて、^{けんこう}おうちのひとと健康チェックをする。

② ^{すいとう}あせふきタオルと ^も水筒を持ってくる。

③ ^{じゅんぴうんどう}くつひもを ^{じゅんぴうんどう}しっかり ^{じゅんぴうんどう}むすんで、準備運動をする。

④ ^{ぐあい}具合が悪くなったら、^{ある}歩くようにして ^{せんせい}先生に伝える。

⑤ ^{せいりうんどう}整理運動をして、^{つか}疲れを ^{つか}のこさないようにする。



保護者の方へ



- ・学校では感染症対策として、6つのタイミング（外から教室に入る時、トイレの後、給食の前、共有の物を触った時、掃除の後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ時）で手洗いを指導しています。毎日忘れずに清潔なハンカチ（タオル）を持たせてくださいますようお願いいたします。
- ・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。引き続き、ご家庭で朝の健康観察を行い、体調不良の場合は無理をせずに静養し様子を見てください。