

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
自由ヶ丘南小学校
養護教諭 鶴永

おうちのひとといっしょに読みましょう。

だんだん寒くなってきましたね。この時期は寒さに慣れていないため風邪などを引きやすいです。体調の変化にはいつもより注意しましょう。

11月1日は「いい姿勢の日」

自分の姿勢を確認しよう!

後頭部・肩甲骨・お尻・かかとを壁につけて立ってみよう!

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいがよい姿勢の目安。



姿勢が悪いと体に悪い影響があります。



肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる



疲れやすくなる



集中力が落ちる



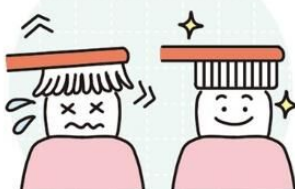
太りやすくなる

11月8日は「いい歯の日」

正しい歯みがきの方法を知っていますか? 正しく歯をみがくには、次の3つのことに注意しましょう。



① 毛先を歯にきちんと当てる



② 軽い力でみがく



③ 歯ブラシを小刻に動かしてみがく

ウラもあります

感染症を予防しよう

みんなで感染症を予防するために、次の5つに気をつけましょう！

① 手洗い



こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。

② せきエチケット



できるだけ手を使わずで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

③ 部屋の換気



閉め切ったままの部屋は菌やウイルスが増えやすくなります。30分に1回、2か所の窓を開けましょう。

④ 規則正しい生活



早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂につかるなど、規則正しい生活をしましょう。

⑤ マスクをつける



ウイルスは人から人へうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。

かぜのクイズ

くしゃみや鼻水が出たりのどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか？正しいと思う番号を選んでください。(一つとはかぎりません)

① スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる

② スープやおかゆなど消化のよいものを食べる

③ 人がたくさんいる場所に出かける

④ 暖かい服を着たり温かい飲みものを飲んだりして、体を温める

⑤ 無理をしないで、夜は早めに寝る



こたえ: ② ④ ⑤