

# ほけんだより



令和6年11月1日  
杉並区立松ノ木小学校  
校長 笠原 秀浩

11月の保健目標  
「正しい姿勢を心がけよう」

勉強しているときの姿勢を大切に！



良い姿勢で学習効果アップ

- 呼吸がしやすくなり、体中の血液の流れが良くなる
- 集中力が続きやすくなる
- 眠くなりにくくなる
- 肩こりなどの不調が起りにくくなる
- イライラ・モヤモヤの解消になる

気温に合わせて洋服を選ぼう！

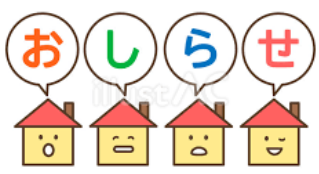
朝・夕と日中の気温差が大きい時期です。このようなときは、体調管理がむずかしいですね。気温や室温、自分の状況に合わせた衣服を選びましょう。上着は、脱ぎ着のしやすいものと活用しやすいですね。

重ね着の種類と効果

<p><b>肌着</b></p> <p>清潔な肌着は、汗や皮脂を吸収して、肌を清潔に保ってくれるよ。</p>	<p><b>上着</b></p> <p>風を通しにくい素材のものがおすすめ。外に出るとき、とくに寒いときに着るよ。</p>
<p><b>シャツ</b></p> <p>セーターなどの下に着ると、暑くなったときにセーターを脱ぐことができるよ。</p>	<p><b>靴下</b></p> <p>長い靴下をはくと、足からの冷えを防いでくれるよ。</p>
<p><b>セーターなど</b></p> <p>手で首元がぴったり隠っていて、肩から空気を逃さないものかいいよ。</p>	<p>急に寒くなると、かぜをひく人が増えてきます。気温に合った服を着て、かぜ予防をしましょう。</p>

11月は「〇〇の白」がいっぱい！

<p>11月1日は... <b>いい姿勢の日!</b></p> <p>「1」は姿勢の「1」を意味するよ。あなたの姿勢は「1」ですか？</p>	<p>11月8日は... <b>いい歯の日!</b></p> <p>あなたの歯は健康でいい歯かな？</p>
<p>11月9日は... <b>いい空気の日!</b></p> <p>部屋の空気の入れかえをして、いい空気の中を通そう！</p>	<p>11月10日は... <b>いいトイレの日!</b></p> <p>液に使う人のことを考えて、トイレを使っているかな？ こまめなうしも大切ですよ！</p>
<p>11月12日は... <b>いい皮ふの日!</b></p> <p>肌がかんそうしたり、正しくないかな？正しいケアをしてあげよう！</p>	<p>11月28日は... <b>いいふろの日!</b></p> <p>ゆつくりとお風呂に入って、1日のつかれを落とそう！</p>



周囲の学校では、インフルエンザでの学級閉鎖が始まっているそうです。食事前や外出後の手洗いの習慣を心がけたいです。また、マスクを活用することも感染拡大や感染予防に有効です。

## ★ 11月の保健行事

日(曜日)	内容	時間	場所
21日(木)	小児生活習慣病 予防検診	13:30 ~14:30	まつのき ルーム

\*5年・6年生の受診希望児童が対象となります。変更希望がありましたら、早めにお知らせください。