ほけんだより　11月

令和８年11月　大阪市立玉川小学校

かぜや感染症を予防しよう

朝と夜の空気が冷たくなってきました。冬はもうすぐそこまで近づいています。
体が寒さになれていない時はかぜをひきやすいです。規則正しい生活を心がけ、
ウイルスから体を守りましょう！

手あらいうがい



食事の前やトイレの後の
手あらいもわすれずに！

バランスの良い食事



好き・きらいをせず、バランス
の良い食事をとりましょう！

みんなで換気



閉めきった部屋の中では、ウイルスが増えて風邪をひき
やすくなったり、気分がわるくなったりします。窓を2か
所以上開けて、しんせんな空気と入れ替えましょう！

てきどな運動



外で元気に体を動かそう！

十分な休養



早ね・早おきを心がけて、
十分に体を休めましょう！

勤労感謝の日

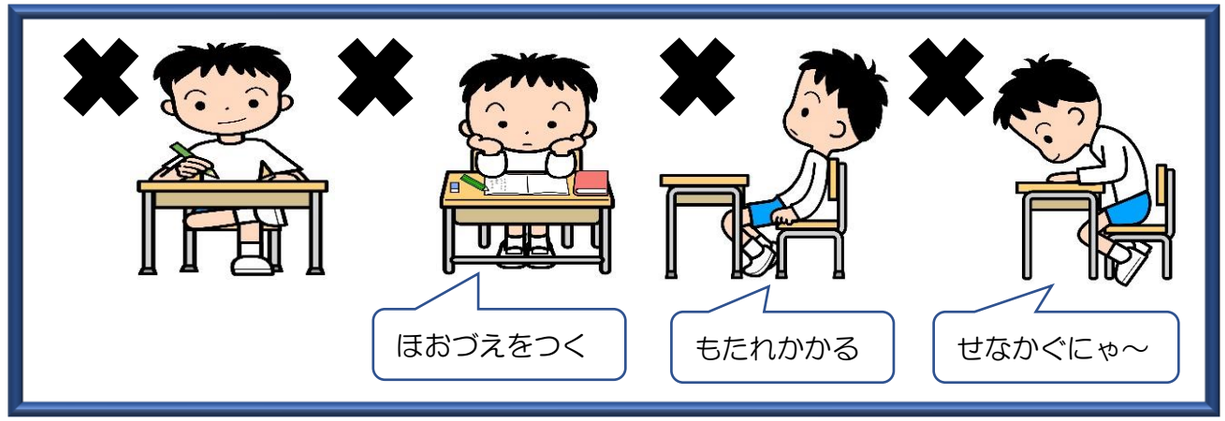
よい姿勢は…ぐー・ぺた・ぴん！

みなさん日ごろから“正しい姿勢”を心がけていますか？ほおづえをついたり、足を組んで勉強をしたりしている人はいませんか？
姿勢は成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのはむずかしいものです。ですから骨や筋肉が成長している今だからこそ気をつけて、“正しい姿勢”を習慣づけるよう心がけましょう。



「ぐー・ぺた・ぴん」のよい姿勢をすると…
★骨や筋肉がつよくなる
★勉強に集中できるようになる
★体のはたらきがよくなる
★つかれにくくなる
など良いことがたくさんあります！
そしてより健康に成長することができます！





11月23日は、勤労感謝の日です。「働く」とは、ハタ（周り）をラク（楽）にすることを意味していました。みなさんは、自分が周りの人たちに支えられ、自分が「ラク」になっていることを意識していますか？逆に、「ハタ」の人のために、何か役立つ行動をしていますか？こうした日をきっかけに、家族や周りの人にありがとうのメッセージを送れば、きっと笑顔でよろこんでくれますよ。