



令和4（2022）年11月 大阪市立鯉江小学校 保健室

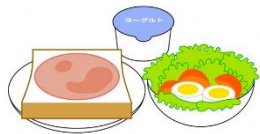
だんだんと肌寒さを感じる季節となりました。体を動かすと体温が上がり、暑く感じることもあるかもしれません。上着など脱ぎ着できる服装で、体温調節をしましょう。また、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、早寝早起きをして、毎日元気に過ごしましょう。



せいかつ しゅうかん 生活ふりかえり週間

11月15日～11月18日の4日間は、今年度2回目の、生活ふりかえり週間です。自分の身体の様子をしり、自分の健康を守るために毎日の生活をふりかえてみましょう。生活習慣が整うことで、心も体も元気に過ごすことができます。

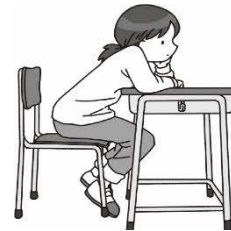
- 1年生は「生活ふりかえりシート」に記入します。
- 2～6年生はパソコンで入力します。
- 実施後は各学年の結果を保健だより等でお知らせします。



がっ ほけんもくひょう しせい

11月の保健目標・・・よい姿勢ですごそう

しせい
こんな姿勢になっていませんか？



ひじをつく



あしをくむ



あしがぶらぶら



ぞいかえる

このような姿勢は、内臓や神経などを圧迫して、肩や腰の痛み、集中力の低下などを起こします。大人になって、良い姿勢に変えようと思っても、なかなかできません。今のうちから良い姿勢のくせをつけましょう。

しせい
よい姿勢ですごしましょう！

あしはゆかに
ピタ！

せなか
は
ピン！



つくえとおなかの
あいだは
グー

グー ピタ ピン！でよいしせい

かぜにも 感染症にも 負けない! 元気な体づくりのポイントは何?

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



ポイント④ つめのポイントは...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



大切なのは 振り返り

勉強で

一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかりと定着するそうです。

ケガをしたとき



なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。

トイレのあと

紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えると、うれしいですね。

11月10日は「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。



11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

みがく前 歯ブラシをチェックしましょう

寝る前 必ず歯みがきしましょう

いた痛くなる前 定期的に歯医者さんに行きましょう



歯ブラシのポイント!



歯ブラシを大きく動かしていませんか? 小刻みにとめて1~2本ずつみがきましょう。



歯ブラシの毛先が開いていませんか? 裏から見てハネが気になったら、交換を。



水気が残ったままになっていませんか? しっかりはらって風通しのよい場所で保管を。

