

# ほけんだより11月

令和7年 11月4日  
阪南小学校保健室

ようやく気温が下がり、過ごしやすい季節になってきましたね。外あそびの時間が気持ちいい一方で、カゼや、インフルエンザなどの感染症が広がりやすくなる時期でもあります。カゼにも感染症にも負けない丈夫な体をつくり、この冬も元気に過ごしましょう！

カゼにも感染症にも負けない！

## げんき からだ 元気な体づくりのポイントとは？

～問題に答えてポイントを導き出そう！～

- 1 ○に入る文字は何か？ 2 使った文字を表から消そう 3 残った文字を読むと、

元気のための3つのポイント

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	う	う
こ	き	い	と

④つめのポイントが  
出てくるよ！

### 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。好き嫌いをせず、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。



### 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あります。たくさん笑って、冬を乗りきりましょう！



## 11月8日はいい歯の日

いつも  
きれいにしてね

糖分は、むし歯菌の大好物。フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと汚れを取りのぞいてね。

簡単には  
取りかえられないよ

永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治すのではなく、日頃から丁寧にケアしてね。

痛みには  
理由があるよ

「飲み物がしみる」「歯が痛い」などの症状は、むし歯や歯周病など、病気が隠れているかも。放っておかないで！

時々プロの  
手もかりてね

早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。定期的に歯医者さんで診てもらおう。



## いい姿勢は、なぜ大切？



あなたは大丈夫？

座るとき

- ☐ 背中が丸まっている
- ☐ 背もたれによりかかっている
- ☐ 腰が反っている

これが“いい姿勢”

座るとき

あごを引く  
おへそのあたりに軽く力を入れる



背筋を伸ばす  
イスに深く腰かける  
足が床についている

いいこといっぱい

気分アップ

体のゆがみは「なんだかだるい」の原因に。正しい姿勢で気分アップ！

集中力アップ

姿勢が悪いと、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座りましょう。

代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。

### おうちの方へ

1学期の健康診断の結果として治療勧告書を該当者にお渡ししておりますが、まだ提出されていない方に再度「受診のお願いについて」の手紙をお配りさせていただきました。受診されたにも関わらず、まだお手元に受診票がある場合は担任までご提出をお願いいたします。