ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
狛江市立狛江第一小学校

11月15日はみなさんの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。みなさんも晴れ着を着て神社に行ったり、千歳飴を食べたりした記憶や写真が残っているのではないでしょうか。健康に過ごすためにも、手洗いうがい、早寝早起きなど、規則正しい生活を意識しましょう。





11月の保健目標
正しい姿勢で生活しよう

一度悪い姿勢が身に付いてしまうと大人になってから直すのに時間がかかります。小学生は、骨や筋肉が成長する時期です。今から正しい姿勢を身に付けられるように気を付けましょう。

悪い姿勢をしていると…

体の不調の原因になる

おなかが圧迫され、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

心の不調の原因になる

自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くと、うつ状態につながることもあります。

座っているときも いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

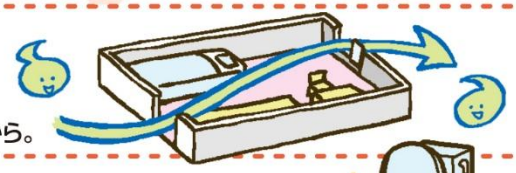
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まさず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

免疫ってなに？

免疫は、細菌やウイルスから体を守る防御システムです。この免疫の働き（病気に対する抵抗力）が落ちないように、次のことに気をつけましょう。

- **栄養バランスのよい食事をとる。**
- **十分な睡眠をとる。**
- **規則正しい生活をする。**
- **適度な運動をする。**
- **お風呂でゆっくり温まる。**
- **ストレスをためない。**

特に、疲れがとれないという人、かぜをひきやすい人は要注意！　免疫がきちんと機能するように、生活を見直しましょう。

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!?「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね！

