

# ほけんだより



2025年  
11月  
東小学校  
ほけんしつ



あさゆう ひ 朝夕、冷えこむようになってきました。冬が近づいて  
いるのを感じますね。てんき ひ 天気の良い日には元気に  
うんどうじょう あそ 運動場で遊ぶみなさんの姿を見ます。  
かぜ インフルエンザにかからないように、うが  
い・手洗いをし**て**予防**し**ましょう。

## ☆かぜ・インフルエンザ・コロナウイルス感染症予防に☆



てあら 手洗い・うがい



かんき 換気



じゅうぶん すいみん 十分な睡眠



えいよう 栄養バランスのとれた食事



11月8日は  
いい歯の日

たくさん**かむ**と、  
こんな良いことがあります！



のう けつえき なが 脳の血液の流れが  
良くなって……

- ・頭の回転がよくなる！
- ・やる気が出る！
- ・疲れにくくなる！



より多くの栄養が  
吸収されて……

- ・体がじょうぶになる！
- ・力が強くなる！
- ・身長がのびる！

そのほかにも……

- ・だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- ・味がよくわかって食事おいしく感じる！
- ・少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！

ひとくち  
30回かもう



姿勢も正**し**て！ 体からの  
おねがい

猫背で歩いているAくんの体から、  
「助けて〜！」という声が……

のう 脳

体が曲がると、血液の流れがよ  
くなくなって、届く酸素が少な  
くなっちゃうよ。頭がぼーっと  
するし、集中力もなくなるなあ

ないぞう 内臓

お腹が押されると、  
ぼくたちはたら  
きが悪くなって、  
便秘や下痢になる  
こともあるんだ

かた 肩

筋肉に負担がかかったり、骨  
がゆがんだりして、だんだん  
痛くなってくるよ〜

こし 腰

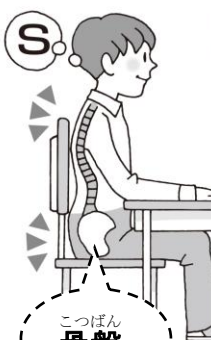
猫背はカッコ悪いだけじゃな  
く、健康にもよくないんだね。

ただ し せい  
正しい姿勢

S

ときどき思い出して、

ピンツとね



理想的な座り方の基本は、骨盤が  
ピンと立っていること。背骨が自然  
とS字カーブを描くので、クッショ  
ンのはたらきで、重い頭が乗ってい  
ても、負担がかかるくなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を

そのまま体をおこす。

イスの背もたれにあてる。

1



2



これだけで  
完成です！

11月4日から

マラソンが始まります！

\*はやね・はやおき(よく眠ろう)

\*朝ごはんは、かならず食べよう。

\*準備体操、整理体操をしっかりしよう。

\*汗をかいたら、しっかりとタオルでふき、着がえよう。

汗取りタオルを入れておいて、走った後に取りよう。

(そのままにしていると、体が冷えて、かぜをひいてしまいます。)

\*水分補給をしよう。

もし、こんな症状がみられたら、無理せず走るのは止めましょう。

・頭痛、腹痛、吐き気、寒気など体の調子が悪い。

・前日、高熱が出ていた。(必ず、おうちの人に連絡してもらいましょう。)

