ひとやすみ

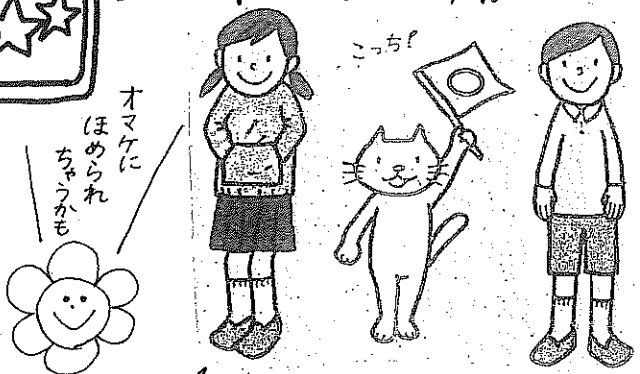
2026年11月
兵庫小 ほけんだより

後期の大イベント運動会が終わりましたね。本番までの練習の日々、うまくいったこと、うまくいかなかったこと、いろいろあったと思いますが、その経験の全てが今のあなたの姿につながっています。少しパワーアップした自分に「がんばったね」と声をかけてあげましょう♡ さあ、寒い冬が始まります。かぜに負けない強い体をつくるためにも、毎日の生活を整えていきましょう！

正しい姿勢はいいことだらけ☆☆

●●●● 11月1日はいい姿勢の日 ●●●●

- 首や肩やこしがつかれにくくなる。
- けがをしにくくなる。
- 呼吸しやすくなり、血のめぐりがよくなる。
- 目がつかれにくくなる。
- ないぞう（胃、腸、肺など）のはたらきがよくなる。
- すばやく動けるようになる。
- バランス感覚がよくなる。
- 冷えにくい体になる。
- シャキッとして見える。
- 気持ちが前向きになる。
- 心にゆとりがもてる。
- ストレスがたまりにくくなる。
- やる気がわいてくる。
- 集中力がアップする。
- 歯やあごの健康にもつながる。



オマケにほめられちゃうかも

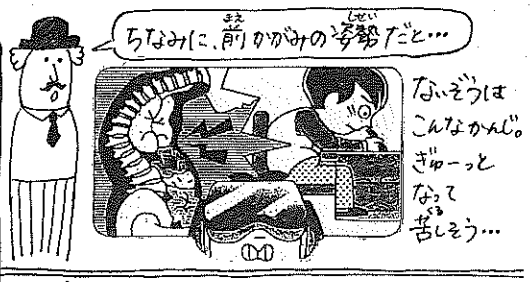
すてきな姿勢はどっちかな？

寒くなると、手をポケットに入れる人がふえてきます。ころんだ時にさっと手をつけるようにするために、手はポケットから出しておきましょう☺











ほかにも…
- 足を組む
- ゆびしゃぶり
- バッグを持つ手が左右どっちかに決まっている
- テレビやパソコン、スマホに顔を近づける

姿勢は歯ならびとも関係がありますよ!!

くせ、見直してみて下さい☆

よい姿勢はこちらです



おそとですごそう

もちろん、室内がすきな人はムリせず自分のペースでね♡

眼科の先生のお話をきく機会があったのですが、近視（近くは見えるけど遠くは見えにくい）を予防するためには、姿勢（本や電子機器を近づけすぎない）、スクリーンタイムの調整、そして外ですごすことが大切なんだそうです。屋外の明るい光をあびることが近視を予防することが科学的にも証明されています。

1日2時間は外ですごすが目標!!

そのために……
- 休み時間はなるべく外に出る
- さんぽする
- できるだけ歩いて登下校する
- 外で読書 など

☺自分に合った外のすごし方を見つけてくださいね☺

ちなみにくもりの日でも、日かげでも効果アリです



11月の記念日いろいろ

11/8 いい歯の日

最近キラキラしだした かみ村 かみのすけさん。



キラキラのわけは、歯にも健康にもいい「あること」をはじめたから。

「あること」って何でしょう？

キラキラその① 食べすぎることがなくなったよ！



あることをすると、脳がおなかいっぱいサインを出すので、食べすぎません！

キラキラその② ごはんがおいしくなった！



あることをすると、だ液とよくまざって味をかんじやすくなるらしい！

キラキラその③ 集中力がアップした！



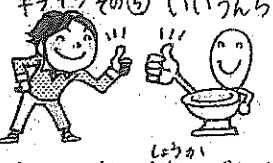
あることのおかげで、脳のはたらきがよくなります！

キラキラその④ むし歯がない！



あることをすると、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにするよ！

キラキラその⑤ いいうんちがでる！



あることをすると、消化がよくなるよ！

キラキラその⑥ えがおがステキと言われる！



あることをすると、口のまわりのきん肉がきたえられてよく動きます！

キラキラその⑦ 運動が力いっぱいできる！



あることをすると、ぐっと歯に力が入るようになるよ！

さあ、「あること」の正体はわかった？

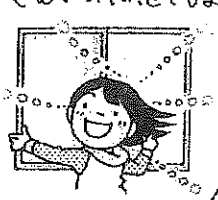
わかった人は、今日のごはんの時から気をつけよう

ぶど□→□き□→□し→し□く



11/9 いい空気の日

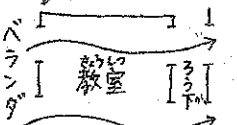
さむいのは、とてもよくわかりますが…



今年も換気をがんばりましょう。

換気とは、へやの中のよごれた空気を外におい出し、新鮮な空気と入れかえをすることです。

コツ 空気のにげ道をつくること!!



◆ベランダ側のまど
◆教室の入り口
◆ろう下のまど

休み時間は、すべてあけましょう

11/10 いいトイレの日

藤本幸邦さんの詩です



「はきものをそろえる」

はきものをそろえると 心もそろう
心がそろうと はきものもそろう

ぬぐときに そろえておくと
はくときに 心がみだれない

だれかがみだしておいたら
だまって そろえておいてあげよう

そうすれば きっと
世界中の人の心も そろうでしょう

くつばこのかかとそろえ、みなさんよくがんばっていますね!!

さて…そろえるのは、くつばこのくつだけでしょうか？トイレに出入りする時や、保健室に外から出入りする時にスリッパやくつをそろえてくれる人は、次に使う人のために心づかいができるやさしい人だなあと思います。簡単にすぐできることだけど、いつでもどこでもはきものをそろえられる人ってかっこいいですよね 友だちができていない時そっとそろえてくれている人、みんなの中にもいますよ すばらしいですよねこ



すこしずつ インフルエンザ、かぜのお休みの人が出ています

冬が近づいてくると心配なのがかぜやインフルエンザです。兵庫小でもまだ少ないですが、数名お休みしている人がいます。大流行する前に、自分にできる予防をやってみましょう!



自分もあいても大切にできるあなたであるために





自分の心と体は自分のもの!!
自分の心と体のこと、ちゃんと知っていますか？

自分を大切にする第一歩は、自分のことを知ることです。

- 自分の体はどこに何がついていて、どんな形をしているのかな？
- 自分はどんな時にうれしくなったり、楽しくなったりするのかな？
- 自分はどんな時に悲しくなったり、いやだと思ったりするのかな？
- 自分の心や体がつかれたら、どうなるのかな？
- どんなことをしたら、自分はリラックスできるかな？
- 自分にとって安心して相談できる人はだれかな？

ひまな時にでも自分の分析をしてみましょ～

もしも、自分の心が「いやだな」「ざわざわするな」と感じたら、「いや」「やめて」と言っていいですよ こ 言うのは勇気がいるけど、自分を守るために みんなに「いや」を言う権利があります。

そして、あいてに「いや」を言われたら、すぐにやめましょう。

自分の「いや」の気持ち、あいての「いや」の気持ち、どちらも大切です！