



ほけんだより 11月



令和7年11月5日
鬼塚小学校保健室

木の葉が黄色や赤に色づいてきて、秋の深まりを感じられるようになりました。このところ急に季節がすすみ、朝晩は寒いときもあります。かぜをひかないように気をつけてくださいね。

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

ついついこんなこと していませんか？

普段、何気なくこんなことをしていませんか？体のいろいろなところに負担がかかっていますよ。自分の生活をふりかえってみましょう。



ねころんで本を読む



長い時間スマホを見る



ひじをつく

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。

あごを引く

机と体の距離は
握りこぶし一つ分

背筋を伸ばす

足の裏を地面に
しっかりつける

イスに深く腰かける



教室の換気をしよう

教室へのエアコンが普及してきたことによって、冬場も夏場も教室の窓や扉を閉めていることが多いと思います。閉めきった室内では二酸化炭素の濃度が高くなり、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりします。また、ウイルスや細かいゴミなどが空気中を漂っている可能性もあるので、必ず「換気」をしましょう。

【換気のポイント】

- 常時換気する（窓と斜め対角にある扉を少し開ける）
- 常時換気が難しいときは、30分に1回以上、数分間（できれば5分以上）、窓を全開にする

11月9日は「換気の日」



かぜが流行する季節になりました。夜ふかしや好き嫌いをしないで、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

