ほけんだより



令和８年１１月６日
鬼塚小学校保健室

日ごとに秋の深まりが感じられるこのごろ。朝晩の冷え込みでかぜをひかないように気をつけてましょう。11月はみんなさんが楽しみにしている修学旅行とバス旅行があります。今からしっかりと体調を管理して思い出をたくさん作ってくださいね。

11月の保健目標　姿勢を正しくしよう

寒くなると、背中を丸めてポケットに手に入れて歩く人が多くなってきます。姿勢が悪いと、見かけが悪いだけでなく、体にも悪い影響をあたえます。立っているときも、座っているときも、自分の姿勢を意識しましょう。

★いい姿勢の効果★



代謝が上がる



運動能力が上がる



集中力が上がる



かっこよく見える



今年は全国的にインフルエンザが早くから流行しています。鬼塚小ではこれまでに、大きな流行はありませんでしたが、これからは注意が必要です。気温が下がり、空気が乾燥すると、私たちの体に備わっている感染症とたたかう力が弱くなるためです。弱くなると聞いて心配する人がいるかもしれませんが大丈夫。対策はあります。

①温かい服装とマスクで寒さや乾燥から体を守る。
②しっかり睡眠と栄養をとり、感染症とたたかう力を強くする。
③手洗いをする。　④教室の換気をする。

③、④で細菌やウイルスを体に入れないようにすれば万全です。



両側の窓を開けよう



早寝早起き



すききらいせずに食べる