

ほけんだより 11月号

小原中部小

令和7年11月19日



急に寒くなってきた、体調をくずす子が増えてきました。せきが出る、鼻水が止まらない、のどがいたいなど、かぜの症状が出始めたときに一番大切なことは、よく食べ、しっかり眠ること。かぜかな？と思ったときは、栄養満点の食事を取り、いつもより早めにふとんに入りましょう。かぜのもと（菌やウイルス）と戦う体の力（ていこう力）が付き、元気に過ごすことができますよ！

11月の

いい〇〇の日

ななんだ？

11月には、「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日があります。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日

11月10日

いい風呂の日

11月8日

いいトイレの日

11月9日

いい空気の日

11月1日

いい姿勢の日

11月26日

こたえ

11月1日 いいせいの日

数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いいせいを心がけてほしいと決められた記念日



11月8日 いい歯の日

「いい（11）は（8）」から、歯と口を健康に保つことを目的とした記念日。この機会に、ボサボサ歯ブラシの人は、新しいものにかえましょう🦷



11月9日 いい空気の日

「いい（11）空気（9）」から、換気を意識してほしいと決められた記念日
新鮮な空気を吸うと、心も体もスッキリします💡



11月10日 いいトイレの日

「いい（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日
ながわすれがないか、トイレットペーパーの切れ端は落ちていないか、トイレの後に手洗いをしたか、みんなが気持ちよくトイレを使えるように心がけましょう。



11月26日 いい風呂の日

「いい（11）ふろ（26）」から、風呂に入る習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると、心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになりますよ♪





「腸活」という言葉を聞いたことありますか？腸活は、腸内（おなかの中）をよりよい状態にすることです。実は、脳と腸は繋がっていることが研究で分かっているそうです。（緊張すると、お腹が痛くなったことはありませんか？）なので、腸が健康な状態だと、心も整い、毎日元気に過ごすことができるのです。毎日の食事や生活習慣をちょっと見直してみませんか？♡

腸活は、体と心の健康のために超重要なのです！

今日からできる！
腸活習慣

発酵食品を食べる

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。

食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。

腸を温める

冷えは大敵。温めると腸の働きが活発になります。

夜はしっかり眠る

腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかり取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

腸がかわれば
人生がかわる

おうちの方へ

肌寒い日が続いています。いかがお過ごしでしょうか。学校では感染症予防として、常に換気をしているため、暖房をつけていても校内は寒くなることもあります。また、登下校時と校内で過ごすときの気温差もありますので、脱ぎ着がしやすい上着をお子さんに持たせていただくと、お子さんが自分で体温調節しやすくなります。また、気温に合っていない服装をしていないか、登校前に声をかけていただくと幸いです。ご協力をよろしくお願いします。

寒い冬は、かぜや様々な感染症が流行しやすいです。学校では引き続き感染予防に努めていきますが、ご家庭でも手洗いや『早寝・早起き・朝ごはん』の声かけをよろしくお願いします。また、体調をくずしたときは、無理に登校させず、ご家庭で様子をみてください。

視力検査を行いました！

10月28日（月）～29日（火）に視力検査を行いました。先日お子さんに結果を配付しましたので、「受診のお知らせ」がある場合は、早めに受診していただけますようお願いいたします。

全国や豊田市、そして中部小の児童の視力の状況を見てみると、裸眼視力 1.0 未満（つまり視力検査で B 以下の判定）の児童が全体の 30% 近くにもなり、この割合は年々増加していて、その原因の一つがゲーム等の電子メディアの使用と言われています。「近視」になると、日常生活で困ることがでるだけでなく、将来目の病気になりやすいとも言われています。一生使う大事な目を守るためにも、ご家庭でも電子メディアの使い方についてもお話していただけたらと思います。



「近視」を防ぐ方法として…

- ① 目と画面の距離は 30 cm
 - ② 30 分に 1 回は、20 秒の休憩
 - ③ 1 日 2 時間は外に出て活動
- の3つがおすすめ♡

こちらから「近視」についての動画を見ることができます♪

（公益社団法人 日本眼科医会より）

