ほけんだより 11月

令和８年１１月
豊田市立若園小学校
保健室

朝晩との寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期となりました。本校でも、発熱などの症状で早退する児童が増えています。感染症の流行を防ぐためにも、手洗い・うがいを徹底するとともに、睡眠やバランスのよい食事を心がけ、感染症に負けない体づくりをしていきましょう！



11月の保健目標 姿勢を正しくしよう！

自分の姿勢をチェックしてみましょう。
寒くなってくると、背中が丸くなる人が多くなります。



あいことばは、「ぐー・ぺた・ぴん・ぱー」

- お腹と机の間は「ぐー」ひとつ
- 足の裏は床に「ぺた」
- 腰を「ぴん」
- 目との距離は「ぱー」ふたつ

○ よいしせい



- 顎を引く
- 背筋をのばす
- お腹に力を入れる
- 足の裏を床につける



✕ ねこぜ



✕ ひじをついている



✕ せもたれによりかかる



よい姿勢のポイント

- ☑ 机といすの高さを合わせる
- ☑ 毎日少しずつ意識する
- ☑ 時々体を動かす(ストレッチなど)
- ☑ よい姿勢でいると、集中力がアップします！

- 顎が前に出る
- 背筋が丸まる
- お腹がたるむ
- 足がついていない

＊ ＊ ＊運動会に向けて気をつけること＊ ＊ ＊

今週１１月７日（土）はいよいよ運動会ですね！これまでの練習の成果を十分に発揮できるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体調を整えておきましょう。また、一人一人が安全に、楽しく運動会に参加できるように、元気な体で当日を迎えましょう！

準備運動・整理運動をしっかりしよう

朝ごはんをしっかり食べよう



足に合ったサイズのくつをはこう

手足の爪は、短く切っておこう

＊ ＊ ＊校舎内で気をつけること＊ ＊ ＊

校舎内では、あわてずゆっくり歩こう

階段は特に気をつけて右側を歩こう

雨の日はふざけず落ち着いて過ごそう

保健室からおうちの方へお願い

～いつも学校保健にご協力くださりありがとうございます～

＊食物アレルギーに関する調査について

来年度に向けた食物アレルギーに関する調査を、全校児童を対象に実施します。１１月２日(月)に書類を配布しましたので、各ご家庭でご記入いただき、１１月１１日（水）までに担任へご提出ください。食物アレルギーのある児童につきましては、個別懇談会の際に必要書類を配布します。

＊１１・１２月 フッ化物洗口のお知らせ

１１月５日、１２日、１９日、２６日　１２月１０日、１７日にフッ化物洗口を行います。

持ち物：コップ（プラスチック製の取っ手付きのもの）