～おうちの人と一緒に読みましょう～

ほけんだより 11月

令和８年１０月２９日（木）
江東区立東雲小学校
校長　水柿　隆
養護教諭



朝夕の冷え込みが厳しくなり、本格的な秋の深まりを感じる季節になりました。１１月は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、今月はいよいよ楽しみにしていた運動会が開かれます。日々の練習の成果をしっかり発揮するためには、毎日の「体調管理」が何よりも大切です。手あらい・うがいの徹底や早寝早起きを心がけ、しっかり食べて元気に運動会当日を迎えましょう！

１１月の保健行事・お知らせ

第2回　みがいてしののめ！歯みがき週間

１１／25（水）～１１／29（日）　全学年

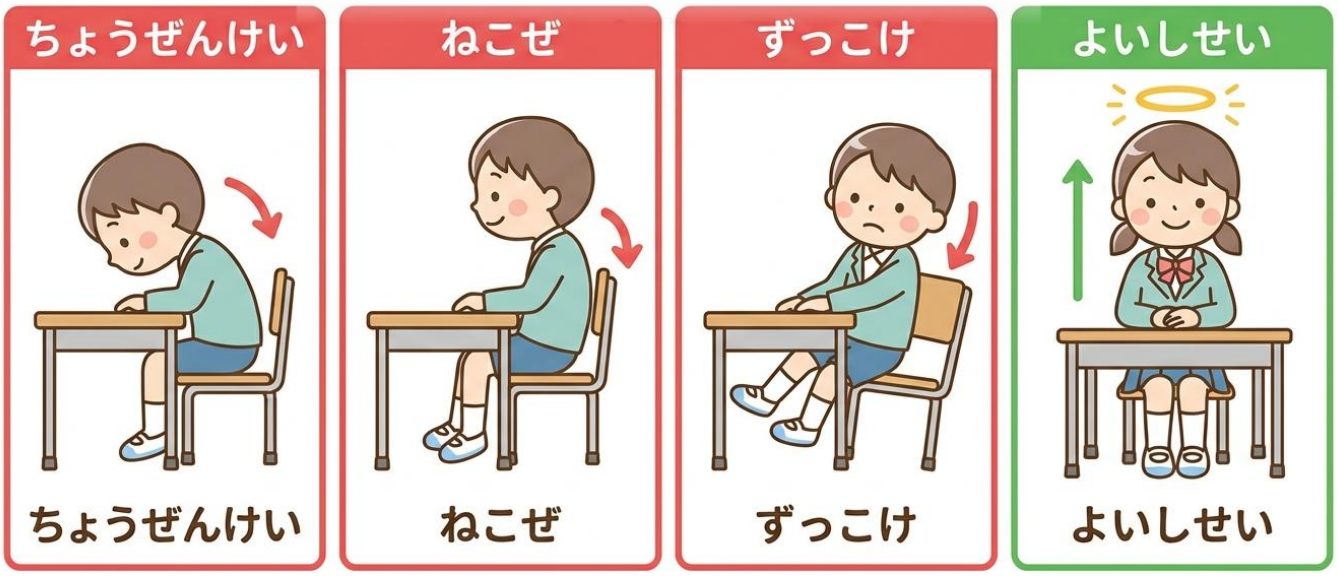
今年度２回目の歯みがき週間です。家庭で朝と夜（寝る前）に歯みがきをして、歯みがきカレンダーに色を塗りましょう。カレンダーのイラストは保健委員会の児童が作成してくれました。歯に関するイラストや秋の季節にぴったりのイラストを意識して描いてくれています。歯みがき週間が終わったら、振り返りを書いて担任の先生へ提出しましょう。



１１月の保健目標　　正しい姿勢ですごそう

１１月１日は「１」が背筋をピンと伸ばした様子に見えることから、「いい姿勢の日」と言われています。寒い季節にもなり、ついつい背中が丸くなってしまっている人はいませんか？正しい姿勢を知って、毎日元気に生活できるように意識しましょう。

よいしせい、わるいしせい



【超前傾座り】
机に顔を近付けすぎる姿勢。首や目がとても疲れます。

【猫背】
背中が丸まり、肩が内側に入る姿勢。呼吸が浅くなります。

【ずっこけ座り】
背もたれに浅く腰かける姿勢、。骨盤が倒れて腰を痛める原因に。

【良い姿勢】
頭が体の真上に乗せ、胸を開いて、腰を立てて座る。

よいしせいのチェックポイント

げんきなからだをつくろう！



頭の重さは約５kg！（２Ｌペットボトル２本分以上）
頭を体の真上に乗せて一直線に保とう！

胸をしっかり開いて、酸素をたくさん吸い込もう！
脳に酸素がいきわたり、集中力がアップするよ！

骨盤をしっかり立てて、背骨を自然なＳ字カーブにしよう！