

ほけんだより11月

令和6年11月1日
宮西小学校 保健室

「秋の日はつるべ落とし」と聞いたことがありますか。秋の白暮れが早いことを井戸の水をすくう釣瓶が落ちる様子に例えたことわざです。実際に秋は、日が沈んでからも明るい薄明の時間も短く、あっという間に暗くなります。放課後、遊びに出かけるときは帰りの時間に気をつけましょう。

11月は「いい〇〇の白」がいっぱい！！
記念日には、そのことを意識して生活してみよう。



スマホを見ている時や勉強の時、猫背になっている人はいませんか。
背筋を伸ばしていい姿勢で過ごしてみよう。



歯には、かむ・表情を作る・発音を助けるなどいろいろな役割があるよ。
歯みがきをていねいし、歯を大切にしよう。



空気を入れ替えるといことがたくさんあるよ。
頭もすっきりし、においや湿気もとれて、感染症予防になるよ。



毎朝うんちがすっきり出るといいですね。
きれいなトイレを維持するためにトイレ掃除をしたり、スリッパをそろえたりしてみよう。



体をしっかり温めると、免疫力が上がり、感染症の予防になるよ。
首・手首・足首を温めるとすぐに体がぽかぽかになるよ。

気温が下がってきました。服で上手に調節しましょう！

ポイント① 下着を着る
汗を吸って肌の清潔を守ってくれます。

ポイント② 薄い物を重ねる
空気の層ができて厚手の物を1枚着るより暖かいです。

ポイント③ 脱いだり着たりできる物に朝と昼の気温差にも対応できるといいですね。