



# ほけんだよい

令和7年11月

一宮市立今伊勢西小学校

ほけんしつ



あき ふか 秋が深まり、あさばん ひ 朝晩は冷えこむようになりました。

きせつのかわり目には体調をくずす人がよくみられます。

たいちようかんり 体調管理をしっかりと、みのりの多い秋にしましょう。

11月ほけんもくひよう

## しせいを正しくしよう



## あなたのしせいは、だいじょうぶ？

いつもよいしせいしていると、しりよくていか 視力低下をふせぎ、せなか 背中やおなかのきん肉（ふっきん はいきん 腹筋・背筋）がきたえられ、はし 走ることが速くなったり、ぼーる ボールが遠くまで投げられるようになったりするなど、いいことがいっぱい！

し せい せい かつ  
こんな姿勢で生活していませんか？



ね 寝ころがって  
どくしょ 読書をする



した む 下を向いて  
スマートフォンを使う



せ なか まる 背中を丸めて  
タブレットを使う



## インフルエンザをふせごう



さむくなってくうきがかわいてくると、インフルエンザなどのかんせんしょう 感染症がはやりやすくなります。つぎのことに気をつけてすごしましょう。

- ◇せっけんでていねいに手をあらう
- ◇セキがでるときはマスクをつける
- ◇1～3年生は 9時、4～6年生は 10時までにねる
- ◇えいようのある食事をとる

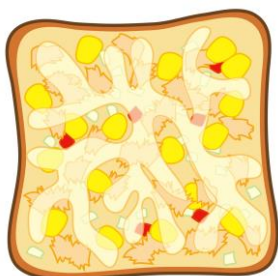


## 栄養のある朝ごはんを

体調不良で保健室に来る児童の中には、朝食を食べてこない人がいます。他にも「今日の朝食は何を食べてきたの?」と聞いてみると、「パンだけ」「ご飯だけ」というような主食のみの朝食が多いように感じます。忙しい朝に、手の込んだ朝食を作るのは大変です。前日の夕食の汁物をたくさん作って朝食に加えたり、パンに色々な具をのせてみたり、ちょっとした工夫で栄養バランスがとれた朝食になります。ぜひ試してみてください。

### 食パンの上にいろいろのせて焼いてみましょう!

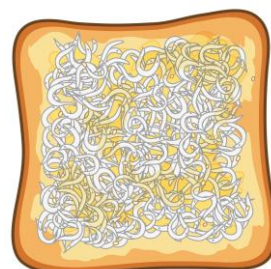
ツナ+コーン+マヨネーズ



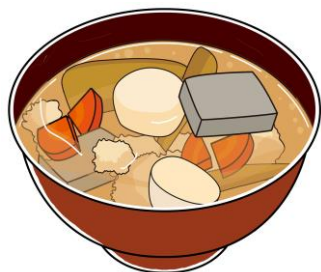
納豆+マヨネーズ+のり



しらす+スライスチーズ



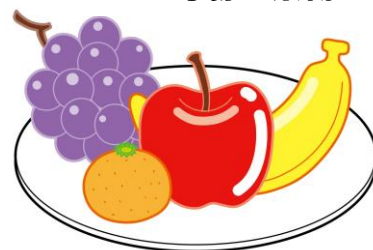
具たくさんの汁物を  
夕食時に多めに作っておきましょう



ヨーグルトやチーズを  
毎日の定番に

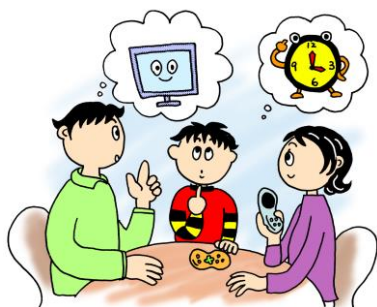


バナナやりんご  
柿やズクなど  
季節の果物を



## メディアとしょうずにつきあおう

今や、子どもたちの生活にもスマホやタブレットなどのメディア機器が不可欠になってきました。メディアを使いこなすことは、これからの社会を生きていくうえで必要でもあります。しかし、使い方を間違えると、視力低下や生活リズムの乱れ、依存症など健康を害してしまう恐れがあります。中高生になると、問題はもっと複雑かつ深刻化していきます。今のうちから、メディアとの付き合い方を家族で話し合っておくとよいと思います。



### ＜家庭での約束例＞

- ・ゲームは平日1時間半まで、休日は2時間まで。
  - ・宿題を終えてから使う。
  - ・リビングで使う。自分の部屋で使わない。
  - ・課金はしない。
  - ・知らない人とはつながらない。
- など