



ほけんだより11月

2025.11.4

萩原小学校

ほけんもくひょう 11月の保健目標

しせい ただ 姿勢を正しくしよう！

だんだんと風が冷たくなってきました。先月の運動会は、大きなけがや事故なく、無事に終えることができました。萩原小学校のみなさんの一生懸命頑張る姿は、とても素晴らしいです。11月は寒さが厳しくなってきます。体調を崩す人も増えてくる時期なので、手洗い・うがいをしっかりして予防しましょう。

しせい す いつもどんな姿勢で過ごしていますか？

11月の保健目標は「姿勢を正しくしよう！」です。みなさんは日ごろから良い姿勢を意識していますか？猫背になったり、ほおづえをついたりすると、体の歪みにつながりやすいので注意が必要です。正しい姿勢は、軽く顎を引いて背筋を伸ばした姿勢です。正しい姿勢をとっていると、体や心が疲れにくいといわれています。正しい姿勢を習慣にできるとよいですね。



お尻が背もたれにつくくらい深く腰かけ、足を床にぴったりとつけましょう。



かるく顎を引き、
背筋をのばしましょう。

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね!



かん だん さ ちゅうい 寒暖差に注意!



こまめに衣服の調節を。

☆あき しりょくけんさ おこな 秋の視力検査を行います☆

11/10(月)	4年生
11(火)	6年生
14(金)	1年生、5の2、5の3
17(月)	3の3
18(火)	2年生、3の1
19(水)	3の2
20(木)	ふれあい、5の1