

# ほけんだより 11月



令和6年11月 一宮市立朝日西小学校 (高学年用)

ねん 年      くみ 組      ばん 番      なまえ 名前

寒さを感じる日がふえましたね。でも、今まで通り、外から帰った後や食事の前など、手あらいをしっかりと続けましょう。食事やすいみんなもしっかりとって、感染症に負けない元気な体をつくりましょう。



ねる時間がおそかったり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫（わたしたちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまう。早ね早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、きそく正しい生活をするのがたいせつです！

## 「かぜ」のクイズ

かぜをひいている子がちらほらいます。くしゃみや鼻水が出たり、のどがいたくなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか？正しいと思う番号をえらんで○をつけてください。（1つとはかぎりません。）

- ①スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ②スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③人がたくさんいる場所に出かける
- ④暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤無理をしないで、夜は早めに寝る



正しいは、②、④、⑤です。かぜのひきははじめは、消化のよいものを食べ、体をあたためて、おうちでゆっくり休みましょう。

# 11月の保健目標

## 「姿勢を正しくしよう」

よくないしせいを続けていると、体のいろいろなところが痛くなってくることがあります。下のイラストのような、よくないしせいをしている人はいませんか？ついやってしまうしせいに○をつけてみましょう。

### よくないしせい

せなかを丸めている

(ねこぜ)



そりくりかえっている



足をくんでいる



ほおづえをついている



あたま おも  
頭は重い！



まえかがみのしせいをながく続けると、かたこりや頭痛をおこすことがあります。

よいしせい



からだ  
体に

よくて

かっこいい！

よいしせいを

こころ  
心がけましょう

せなかピン！足はゆかにペタ！  
おなかとつくえの間にグー1つ。

## 目をたいせつにしているかな



10月の視力検査では、4月より視力が下がった人もいました。最近、遠くが見えにくくなる「近視」の子が世界中でも増えています。近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが原因の1つと言われています。

タブレット、スマホ、クロームブック、ゲーム機などを使うときに気をつけたいこと

しせいをよくして、画面から  
30cm以上目をはなす。



30分に1回は、20秒以上  
遠くを見て目を休める。

