

ほけんだより 11月



2025年11月 一宮市立朝日西小学校 (低学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

からだのしくみで病気を予防

鼻こきゅうのススメ

ほこりや
ウイルスを
キャッチ



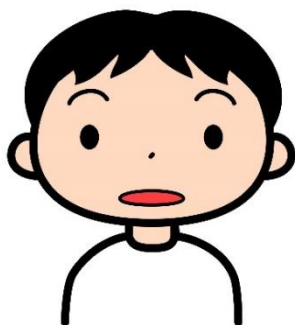
みなさんはふだん、こきゅうをするときに鼻と口のどちらをつかっているでしょうか？「口でこきゅうしている」という人は要注意です。

冬のかわいた空気が口からちよくせつ入ると、のどがかんそうして、びょうきへの「ていこう力」がおちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、かんせんしやすくなってしまいます。

一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどをふせぐやくめももっています。

手あらい・うがい、すいみんなどとあわせて、わたしたちのからだもっているしくみもしっかりつかって、元気にすごしたいですね。

お口ぽかん



きづくと口があいていることの多い(お口ぽかん)じょうたいだと…

- ・かんせんしょうのリスクが高まる。
(口こきゅうのえいきょう上のせつめいをさんこうに。)
 - ・むしばやししゅうびょうのリスクが高まる。
 - ・はならびがわるくなることがある。
- など、わるいえいきょうがでることがあります。口をとじることをいしきしていきましょう。

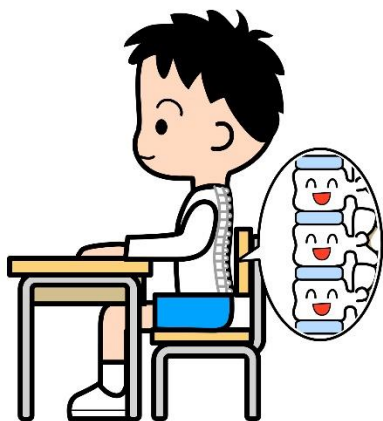
ほけんもくひょう
11月の保健目標 「 姿勢を正しくしよう 」

あなたのしせいは だいじょうぶ？

じぶんのしせいをおもいだし、チェックしてみましょう。

「やる」に○のついたかずが多いほど、しせいに気をつけるひつようがあります！

つい やって しまう こと	ほおづえを つく	いすにすわる ときに、足を くむ。	字を書くと つくえにか お近づき すぎる。(ねこ ぜ)	ソファやゆ かにねころ がってテレ ビやゲー ムを見る ことがある。	しょつきを もたずに ごはんをた べる。
					
チェック	やる・やらない	やる・やらない	やる・やらない	やる・やらない	やる・やらない



よいしせいのポイント

- いすにふかくこしかける。
- 足のうらをゆかにピタッとつける。
- おなかとつくえはグー1つぶんあける。
- セすじをのばす。

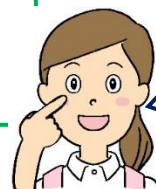
★よいしせいは、からだによくてかっこいい！

目をたいせつにしているかな

10月のしりよく検査では、4月よりしりよくさがった人もいました。さいきん、とおくが見えにくくなる「近視」の子がふえています。近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などをながい時間、近くで見ていたことがげんいんの1つとされています。

タブレット、スマホ、クローブック、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、がめんから30cm以上目をはなす。
- 30分に1回は、20びょう以上とおくを見て目を休める。



まもってね