

ほけんだより 11月



2025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

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、呼吸をするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか？「口で呼吸している」という人は要注意です。

冬のかわいた空気が口から直接入ると、のどがかんそうして、病気への「ていこう力」が落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、感染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役目ももっています。

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がつもっているしくみもしっかり使って、元気にすごしたいですね。

くち お口ぽかん



き 気づくと口が開いていることが多い(お口ぽかん)状態だと…

- ・感染症のリスクが高まる。
(口呼吸のえいきょう上の説明を参考に。)
- ・むし歯や歯周病のリスクが高まる。(口の中がかんそうして、だ液による口の中のよごれを洗い流す作用が低下するから。)
- ・歯ならびが悪くなることもある。
など、悪いえいきょうがでることがあります。口を閉じることを意識していきましょう。

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？

自分のしせいを思い出して、チェックしてみましょう。

「やる」に○のついた数が多いほど、しせいに気をつける必要があります！

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 組む。	字を書くとき 机に顔が近 づきすぎる。 (ねこぜ)	ソファや床 に寝転がって テレビやゲー ムをみるこ とがある。	食器をもたず にごはんを 食べる。
					
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

- いすに深くこしかける。
(背骨の土台である骨盤を安定させることができる。)
- 足のうらをゆかにピタッとつける。
(足が宙に浮いたり組んだりすると、体のバランスが崩れ、骨盤や背骨のゆがみにつながる。)
- おなかとつくえはグー1つ分あける。
- せすじをのばす。
- ★よいしせいは、からだによくてかっこいい！
- ★しせいを保つために、体幹の筋肉をきたえる運動も有効です。



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つとされています。

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。



まも
守ってね。