ほけんだより 11月

2026年11月　一宮市立朝日西小学校　（低学年用）

年　組　番　名前

せきや鼻水が出て、体調をくずしている子がちらほらいます。朝夕と昼の温度差があって、体調をくずしやすいときです。上着をぬいだり着たりして、上手にちょうせつしてくださいね。かぜかな？と感じたときは、早めに体を休めるようにしましょう。

感染症をふせぐ！

早く寝る



栄養をとる



運動をする



免疫を高めるには？

※免疫…ウイルスや細菌から体を守る仕組み

免疫を高めるには、生活しゅうかんをととのえることが きほん です！



鼻こきゅう



口こきゅう

気づくと口が開いている子はいませんか？

口でこきゅうすると、かわいた空気や、空気中にいるウイルスなどをすいこみやすくなります。かわいた空気はのどをかんそうさせます。

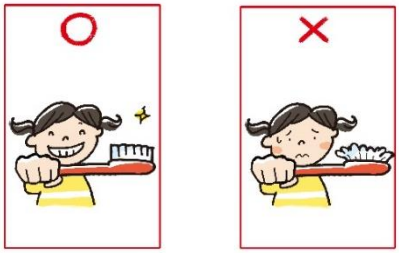
口をとじて、鼻でこきゅうすることを心がけるとよいです。

歯ブラシのとりかえサインは？



毛先が開いた歯ブラシを使うと、同じようにみがいても、新しい歯ブラシを使うよりもよごれが残りやすいです。毛先の開いていない、きれいな歯ブラシを使うようにしましょう。

自分の歯ブラシがきれいかどうか、確認してみましょう。



あなたのしせいは だいじょうぶ？

自分のしせいをおもい出して、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、足をくむ。	字を書くときつくえに顔が近づきすぎる。（ねこぜ）	ソファー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。	しょっき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。
- せすじをのばす。

ほけんだより 11月

2026年11月　一宮市立朝日西小学校　（高学年用）

年　組　番　名前



せきや鼻水が出て、体調をくずしている子がちらほらいます。朝夕と昼の温度差があって、体調をくずしやすいときです。上着をぬいだり着たりして、上手にちょうせつしてくださいね。
かぜかな？と感じたときは、早めに体を休めるようにしましょう。

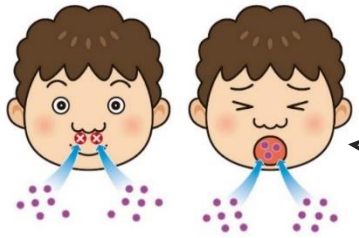
免疫ってなに？

免疫は、細菌やウイルスから体を守る防御システムです。この免疫の働き（病気に対する抵抗力）が落ちないように、次のことに気をつけましょう。

- **栄養バランスのよい食事をとる。**
- **十分な睡眠をとる。**
- **規則正しい生活をする。**
- **適度な運動をする。**
- **お風呂でゆっくり温まる。**
- **ストレスをためない。**

特に、疲れがとれないという人、かぜをひきやすい人は要注意！　免疫がきちんと機能するように、生活を見直しましょう。

口呼吸より鼻呼吸



口で呼吸すると、かわいた空気や、空気中にいるウイルスなどを吸いこみやすくなります。かわいた空気はのどをかんそうさせます。
口を閉じて、鼻で呼吸することを心がけるとよいです。

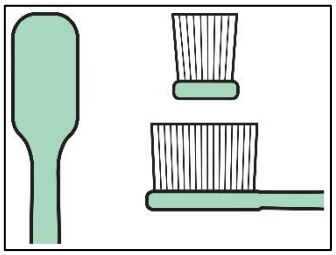
歯ブラシのとりかえサインは？

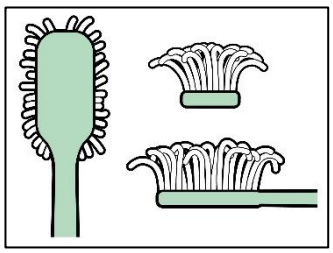
毛先が開いた歯ブラシを使うと、同じようにみがいても、新しい歯ブラシを使うよりもよごれが残りやすいです。毛先の開いていないきれいな歯ブラシを使うようにしましょう。



後ろから見たとき、毛先がブラシの側面からはみ出していたら取り替えるサイン。

自分の歯ブラシをチェックして、
近い方に〇をつけましょう。
毛先が開いている場合はとりかえ
をおすすめします！





あなたのしせいは だいじょうぶ？

自分のしせいをおもい出して、チェックしてみましょう。
「やる」に〇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、足をくむ。	字を書くときつくえに顔が近づきすぎる。(ねこぜ)	ソファー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。	しょっき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。
- 足のうらをゆかにピタッとつける。
- おなかと机はグー１つ分あける。
- せすじをのばす。

背筋を伸ばすと、集中力UP！

勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？
そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめ！　なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。
実際、背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう！

