ほけんだより

11月

令和 8 年10月26日
江東区立枝川小学校
校　長　宮脇　隆
保　　健　　室

11 月は、健康な生活を見直す「いい〇〇の日」がいっぱい！



朝晩はすっかり肌寒くなり、長袖の出番が増えてきましたね。10月も東京都内でインフルエンザの流行が続いていますが、学校内でもインフルエンザでお休みするお子さんが途切れず出ている状態です。日頃からの感染予防へのご協力、本当にありがとうございます。

さて、これから冬にかけては、インフルエンザに加えて感染性胃腸炎などの感染症も本格的な流行期に入ります。今からできる予防の第一歩は、**「ウイルスに負けない体（免疫力）をつくること」**です！外で元気に**体を動かし、よく食べ、よく眠り、**寒さに負けない元気な毎日を過ごしましょう。

保護者の皆様へ

★11月4日から10日は、「歯の染め出し週間」に取り組みます！

歯の染出し錠剤と歯の観察カードを配布します。今年は、発達段階に応じたブラッシングのポイントでチャレンジしていきます。お子さんと一緒に取り組み、カードに記入しながら、日頃の歯みがきの習慣を振り返りましょう。カードは、担任の先生へ提出してください。



★来年度のアレルギー疾患対応に関する調査があります！

11月下旬に「すぐーる」にて調査票を配信いたします。全員回答となりますので、ご協力をお願いいたします。学校生活管理指導表（アレルギー用）が必要な方は、調査後、配布します。

★予防４点セットの準備をしてください！

まだまだ、感染症の
流行が心配です。



予防４点セット
- ハンカチ
- ティッシュ
- マスク（5 枚）
- ビニール袋

11月の保健目標

よい姿勢を心がけよう

よい姿勢をたもつためには、とっても大切なのが、**「背骨」**です。

★背骨ってどんな骨？

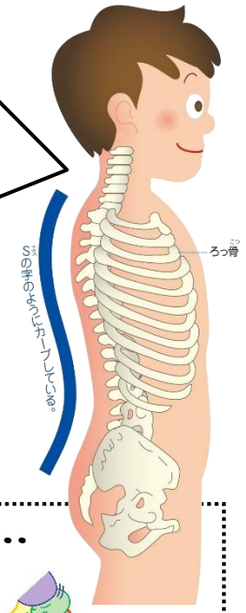


- 小さな骨が３２～３４個つながってできています。
- 横から見るとＳ字にカーブしていて、しなやかに動きます。

★背骨のやくめ



- 重たい頭（２～３ kg）を支えています。
- 脳と体をつなぐ神経を守っています。





←こんな姿勢をしていると‥

- 「内臓」がつぶされる！
  ⇒内臓のはたらきがわるくなる。
- 頭をしっかり支えられない。
  ⇒「あたま」や「かた」や「こし」がいたくなる。
- 目とものきょりが近くなる。
  ⇒視力がわるくなる。





★よい姿勢を身につけることは健康のために大切です！！

よい姿勢ってどんな姿勢？やってみよう！



グーを机とお腹の間に１つ！
足のうらを床にペタ！
ピンと背筋を伸ばしましょう！



高学年は、**「腰骨」**を立てることも意識しましょう。