ほけんだより　11月

令和８年１１月２日
豊川市立長沢小学校
保健室

～健康に関する日がいっぱいの１１月～









１１月７日は「立冬」です。最近まで秋支度と言われていましたが、暦の上では冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると、水を使う手洗いや歯みがきを早くおわらせようといいかげんになってしまいがちです。感染症が流行する時期でもあるため、意識してていねいにできるといいですね。

１１月の保健目標　姿勢をよくしよう

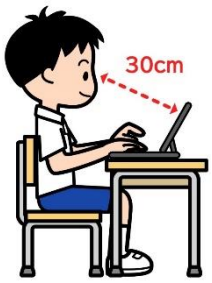
立っているときや、いすに座っているとき、みんなの姿勢はどうかな？背中が丸まっていないかな？いい姿勢だと集中力が上がる、運動力が上がるなど、良いことがたくさんあります。

すわりかた



- グー　おなかとせなかにグーひとつずつ
- ペタ　あしはゆかにペタ
- ピン　せすじはピン

タブレットをみるとき



- あ　あいだを 30 ㎝以上あけよう
- し　しせいをよくしよう
- め　めをときどき休ませよう

家を出る前にチェック！



- ☑ 熱がある
- ☑ 鼻水やせきが出る
- ☑ 発疹がある
- ☑ 頭痛や腹痛がある
- ☑ 食欲がない



当てはまるものがあったら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。