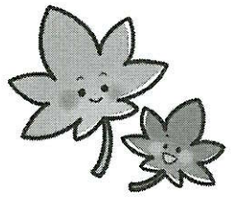
ひだまり



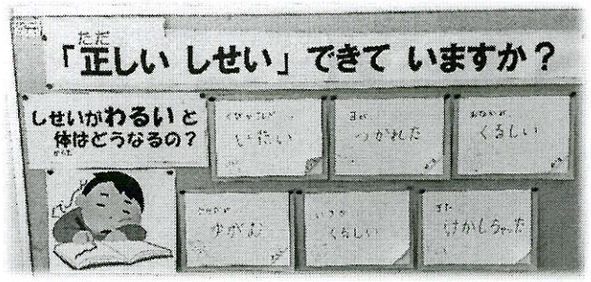
2026.10. 30NO.7
千早小吹台小学校
保健室

11月になり、朝晩の気温も低くなってきました。咳やくしゃみをして、かぜをひいている子も増えています。衣服で体温を調節をしたり、体調不良の場合は無理せず休みましょう。

11月保健目標　体を鍛えよう

今月の掲示物は、姿勢についてです。勉強中やゲームの時など背筋は丸くなっていませんか。猫背(背中が丸くなった状態)のままだと集中力が下がったり、腰や背中の痛みの原因にもなります。特に、成長期のみなさんは身長が伸びにくくなることにも繋がります。

姿勢が悪いと体ではどんなことが起こるのか、体の声を聞くことができます。また、よい姿勢を保つためのポイントやよい姿勢を続けると体に起こるよい事についても掲示しているので、ぜひチェックしてみてくださいね。





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？

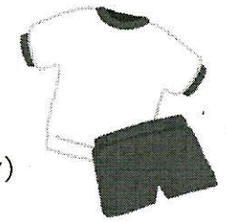
そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめ！　なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。

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！

健康診断のスケジュール

二測定(身長・体重)

- 1年生‥11/24(火)　4限目
- 2年生‥11/25(水)　1限目
- 3年生‥11/26(木)　1限目
- 4年生‥11/27(金)　3限目
- 5年生‥11/5(木)　2限目
- 6年生‥11/2(月)　1限目



持ち物：体操服
(半そで・半ズボン)

かみの毛が長い人は、下の方でくくりましょう。

「かぜ!?」と感じたら、早めに休もう



背中がゾクッとしたり、鼻がもぞもぞしたり、のどがカサカサしたり…。「いつもとちょっと違うな」と感じたら、かぜのひきはじめかも!?　そんなときは、体を休ませることが大切です。お風呂では、湯船にゆっくりつかって体を温めましょう。食事は、胃腸に負担がかかりやすい脂っこい料理ではなく、うどんや雑炊など消化のよいものがおすすめです。

かぜは万病のもと。「そのうちに治るはず」と甘く見ていると、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。どうぞ、ご自愛（自分の体を大切にして）くださいね。

インフルエンザ出席停止期間 早見表

大阪府下ではインフルエンザで学級閉鎖をする学校が増えており、村内でも流行が見られます。こまめな手洗いや換気、咳など症状が出ているときのマスク着用など、感染対策を心がけましょう。

