ほけんだより 11月

加木屋小学校
令和８年１１月２日

今月の保健目標
姿勢を正しくしよう

風が冷たくなってきて、秋らしい日が増えてきました。今年はインフルエンザの流行入りが早く、加木屋小学校でもすでに学級閉鎖をしたところもありました。行事や集まりが多い時期でもあります。感染症対策をしっかり行い、体調が良くないと感じたら早めに休んで無理をしないようにしましょう！

「かぜ!?」と感じたら、早めに休もう

寒気がしたり、鼻がもぞもぞしたり、喉に違和感がしたり、、、。「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しれません。「かぜは万病のもと」という言葉があるように無理し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。



ニュース等でご存じの方も多いかもしれませんが、今年、インフルエンザに罹患して入院する事例が多いです。普段と様子が違うと感じたら早めに休養をと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



小学生は何時間眠る
といいの、、、？

小学生の推奨睡眠時間は1日9～12時間と言われています。

寝る時間が遅くても元気に過ごしているから大丈夫！と思いがちですが、子どもは、寝不足でもハイテンションになります。起きる時間を決めて、そこから逆算して９～１２時間眠ることができるように寝る時間を決めるといいですね。

にこにこチェックの結果はどうでしたでしょうか。おうちでも話題にしていただいて、生活リズムを見直してみましょう。

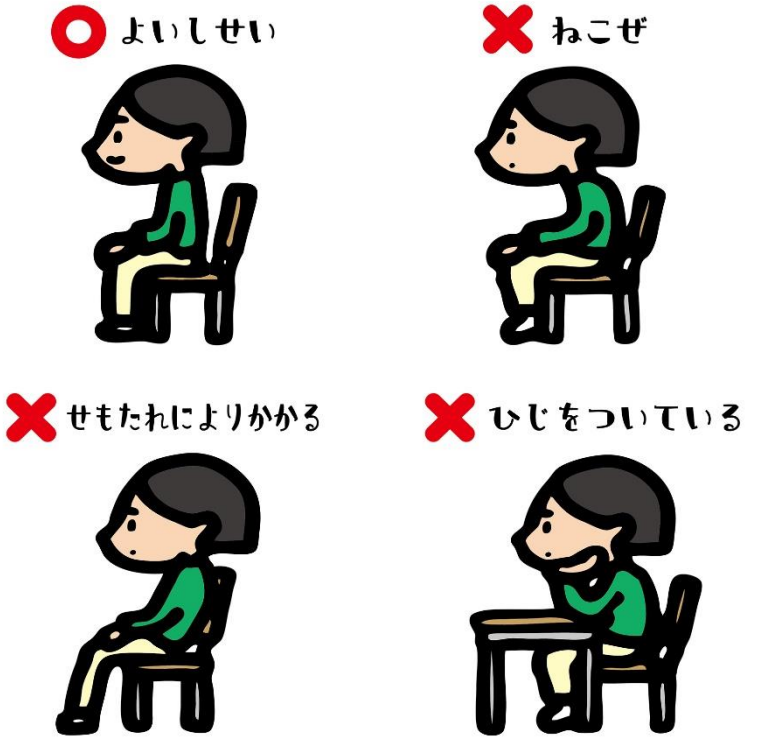
自分の姿勢をチェックしてみましょう。

○背中はまっすぐ伸びていますか？
○足の裏が床についていますか？
○お腹を突き出していませんか？

姿勢が悪いと、、、
●首や肩・腰が痛くなる
●疲れやすい
●勉強に集中できない
●目が疲れやすく、頭が痛くなることもある。



よいしせいとわるいしせい



短所は長所

自分のことが好き？　それとも嫌い？「ノロノロしている自分が嫌」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」…など、悩んでいる人もいるでしょう。

でも、考え方次第で、短所は長所に変わります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」であるとも言えます。また、三日坊主な性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」とも言えるでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日がグッと楽しくなりますよ！

学校感染症の報告書について

「学校感染症」にかかったときは、報告書を出していただくことになっています。報告書は、学校のホームページからダウンロードできるほか、学校に伝えてもらえれば紙で渡すことも可能です。

しかし、４月にお知らせしたとおり、今年度からコロナウイルス及びインフルエンザにかかったときは、提出が不要となりましたのでご承知おきください。