

# ほけんだより



令和7年11月7日  
瀬戸市立原山小学校

学校のホームページは  
こちらから

急に寒くなり、風邪を引きやすい時期になりました。  
校内では、水痘(みずぼうそう)やインフルエンザが出ていま  
す。寒くなってくると、このような「感染症」が広がりやすくなりま  
す。自分が「感染症」にかかるのも、家族や友達など周りの人が  
かかるのも困りますよね。みんなで「感染症」を予防するために  
できることから始めましょう。

## ウイルスに負けるな！



## 寒=い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルス  
など感染症の予防にしっかり  
手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ & 運動不足になりが  
ちな冬。日常生活に運動を取  
り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶん  
な睡眠時間を。規則正しい生  
活習慣を続けよう。

## 手洗いワザ

**Q1** 手洗いをするタイミングは、次の①～③のうち、  
どれかな？（答えは一つとは限りません）

- ①食事やおやつの前や後
- ②トイレに行った後
- ③屋外から屋内に入るとき



**Q2** 手を洗った後は、  
どうするのが正しい？

- ①自然に手をかわかす
- ②清潔なハンカチやタオルでふく
- ③服でふく



ていねいな手洗いを  
みんなで頑張ろう！



### ★答え★

- Q1…全部(いつ手洗いをするか知っていると、手洗いの習慣が身につきますよ！)
- Q2…②(清潔なハンカチやタオルで手をふくまでが「手洗い」です！)

## 11月の保健目標…正しい姿勢をしよう

こんなことをしていませんか？

- 足を組む
- 肘をついていすに座る
- 寝ころんでも本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ肩にかけてカバンを持つ



1つでも当てはまつたら  
姿勢が悪くなっているかも  
しれません…。

悪い姿勢をしていると…

からだ ふちょう げんいん  
体の不調の原因になる

おなかが圧迫されることで、  
血流や内臓の働きが悪くなり、  
便秘の原因になることがあります。



こころ ふちょう げんいん  
心の不調の原因になる

自律神経が乱れて、なんだか  
元気が出ず、気分が落ち込みやすく  
なることがあります。



良い姿勢をしていると…

☆ 代謝が上がる！

つか 疲れがたまりにくくなります。

☆ 集中力アップ！

のう 脳に酸素が届いて  
集中力が上がります。



チェック(立っているとき)

- ・あごを引く
- ・肩の高さをそろえる
- ・おへその下に力を入れる
- ・背筋を伸ばす
- ・お尻の穴をしめる

チェック(座っているとき)

- ・あごを引く
- ・背筋を伸ばす
- ・いすに深く腰をかける
- ・おへその下に力をいれる
- ・足を床につける