

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!



寒ーい冬に備えて「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。

手洗いフイズ

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!)

ほけんもくひょう ただ しせい
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つでも当てはまったら
姿勢が悪くなっているか
かもしれません・・・。

わる しせい
悪い姿勢をしていると・・・

からだ ふちよう 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 ふちよう 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。



よい しせい
良い姿勢をしていると・・・

☆ 代謝が上がる！

疲れがたまりにくくなります。

☆ 集中力アップ！

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
- ・おへその下に力を入れる
- ・足を床につける