



わんぱく丸

子どもむけ
ほけんだより
令和5年11月13日
高野小学校

いい〇〇の日いっぱい！

11月は健康に関する「いい〇〇の日」がいっぱいあります。例えば、いい姿勢の日（11月1日）、いい歯の日（11月8日）、いい空気からかん気の日（11月9日）、いいトイレの日（11月10日）などです。

毎日健康にいいことをして生活したいですが、続けるのは大変です。

11月は、健康のことを考えるひと月にしたいです。

自分の姿勢を見直してみよう！

いい姿勢を続けることはおとなでも難しいです。でも、子どものうちにいい姿勢のくせが体についていると、一生いい姿勢でいられます。小学生の今からよい姿勢を意識しましょう。

授業中の姿勢を友だちに見てもらうのもいいね。

正しい姿勢で座っているかな？



- ☒ 背筋が伸びている
- ☒ 足と背中が90度になっている
- ☒ 両足が床についている
- ☒ イスに深く腰をかけている

空気も気持ちもリフレッシュ！

教室のかん気をするといいいこといっぱい。

◆頭がすっきりする。

のうに必要なさんそが室内に入り、二さんかたんそが外に出ていきます。これで、のうの働きもよくなります。

◆細きんやウイルスが外に出る。

部屋を閉め切っているとウイルスが増えて病気にかかってしまいます。

予防のためにも必要です。

◆においや湿度が取れる。

湿気でカビやダニが増えやすくなります。空気の流れを作ってカビやダニを防ぎましょう。

※10月下旬からインフルエンザにかか
る人が増えました。かん気だけでなく、手洗い、うがいも
わすれずにしましょう。



クイズコーナー

教室のかん気のため窓を2か所開けました。効果的な開け方はどれ？

- ① 前側を開ける
- ② 後ろ側を開ける
- ③ 対角線にあける