



# ほけんだより



がつごう  
月号



気温が下がり、寒さを感じる季節になりましたね。「なんとなくしんどい」「やるきがでない」と感じている人はいませんか？保健室でも、「だるい」「おなかが痛い」など、体の不調の人が増えてきています。

季節の変わり目は、自律神経が乱れ、心も体も元気がなくなってしまうやすいです。睡眠や食事、運動を心がけ、元気にすごすために体のリズムを整えることが大切です。

また、インフルエンザなどの感染症も流行し始める時期です。毎日の【てあらい・うがい】を忘れずに、自分の体と周りを守りましょう。

## 11月はいいい日がいっぱい！？



☆ 11月1日は、【いい姿勢の日】です。いい姿勢には、集中力があがり、体がスムーズに動くことで元気な気持ちになります。学校やおうちでも、歩くとき、勉強をする時は、いい姿勢を心がけて過ごしましょう！



グー

おなかとせなかに  
グー ひとつずつ

ペタ

あしはゆかにペタ

ピン

せすじはピン

☆ 11月8日は、【いい歯の日】です。毎日、正しく歯をみがくことができますか？特に、大人の歯はとても大切です。むし歯にならないように、しっかりとみがいて、こどもの歯（乳歯）も大人の歯（永久歯）も大切にしましょう！

11月8日は...



いい歯（は）の日！

### 歯みがきのポイント

①

まっすぐ  
あてる



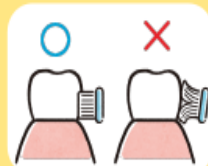
②

小さく  
うごかす



③

ちから  
かるい力で



## 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。

## 勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。

お父さんやお母さんはもちろん、病院の人やお店の人、農家の人など、たくさんの人たちの、お仕事のおかげで支えられています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

そんな人たちに、「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。

「ありがとう」の言葉は、自分の心も、相手の心も元気にします。

### ～保護者の皆様へ～

いつも学校保健に、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。

先月は無事に運動会を開催することができ、一生懸命なお子様の姿にとっても感動しました。

気温もぐっと下がり、肌寒い日が多くなってきました。インフルエンザ等の感染症も増え、体調を崩しやすくなります。

お子様の体調や心の変化に寄り添っていただければ幸いです。

また、保護者の皆様におかれましても日々のお仕事やご家庭のこと等、ご多様なことと存じます。ご無理のないよう、ご自身の体と心を大切になさってください。

お子様が元気で学校生活を過ごせるよう、保健室も頑張りますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。