

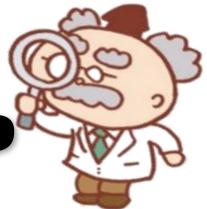
ほけんだより

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いやすいです。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ていますか？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、子どもの歯（乳歯）も大人の歯（永久歯）も大切にしましょう！

11月8日は...



歯みがきのポイント



さむ ふゆ そな いしむ しゆうかん 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ひいたします。