

ほけんだより 11月

れいわ ねん がつちじつ
令和8年11月吉日
しきしょうがっこう ほけんしつ
志貴小学校 保健室
ようごきょうゆ すぎうらののか
(養護教諭 杉浦野乃花)

きぎ は いろ あき ふか かん きせつ
木々の葉が色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。
た。11月23日は「^{がつ にち きんろうかんしゃ ひ}勤労感謝の日」です。もともとは「^{にいなめさい}新嘗祭」という、その年に^{とし しゅうかく こめ かみさま}収穫されたお米を神様にささげ、^{みの}実りに^{かんしゃ}感謝する行事が由来とされています。

^{しゅうかく あき しよくよく あき たの た もの はたら ひと}
収穫の秋、食欲の秋を楽しみながら、食べ物や働く人
たちへの感謝の気持ちを持ち、「いただきます」「ごちそう
さま」「ありがとう」を大切にして過ごしたいですね。

よく噛んで食べよう!



11月1日は
いい
姿勢の日



がつついたち すうじ の せすじ の すた み
11月1日は、数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるこ
とから「いい姿勢の日」です。いい姿勢は、^{しせい ひ}目への負担を減ら
すだけでなく、^{くび かた ふたん すく}首や肩への負担を少なくし、^{つか からだ}疲れにくい体づ
くりにもつながります。今の姿勢は、^{いま しせい みらい}未来の自分への健康貯金
です。よい姿勢を習慣にしていきましょう。

こんな「姿勢」になっていませんか？

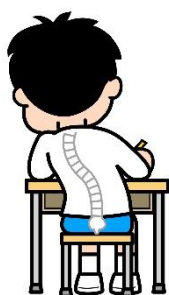


しせい
わるい姿勢を



つづ
続けていると...

しせい
いい姿勢だと!



- め つか
・目が疲れやすくなる
- くび かた いた
・首や肩が痛くなる
- こきゅう あさ
・呼吸が浅くなる
- べんきょう しゅうちゅう
・勉強に集中しにくくなる

こきゅう しやすくなって ぜんしん けっこう
呼吸しやすくなって全身の血行
や、^{のう はたら}脳の働きがよくなる! そのた
め、^{しゅうちゅうりょく きおくりょく}集中力や記憶力も上がって
勉強がはかどるようになる♪





もうすぐ体力増強かけ足が始まります。寒くなってくるこの時期ですが、体を動かすと心も体も元気になります。自分のペースで楽しく取り組みましょう。また、運動後は思っている以上に汗をかいています。水分補給をしっかりと行い、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、過ごしましょう。体調がよくないときは無理をせず、先生やおうちの人に伝えてくださいね。

そして、市内ではインフルエンザによる学級閉鎖も増えてきています。体調管理を心がけるとともに、手洗いや十分な睡眠を意識して感染症予防に努めましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、登校許可書の提出は必要ありませんが受診した医療機関で登校可能日を必ずご確認ください、学校までご連絡をお願いいたします。インフルエンザと診断された場合は、A型・B型などの種類もお知らせください。

発熱などの症状があった日が0日目とするよ！

登校再開日早見表

元気！回復

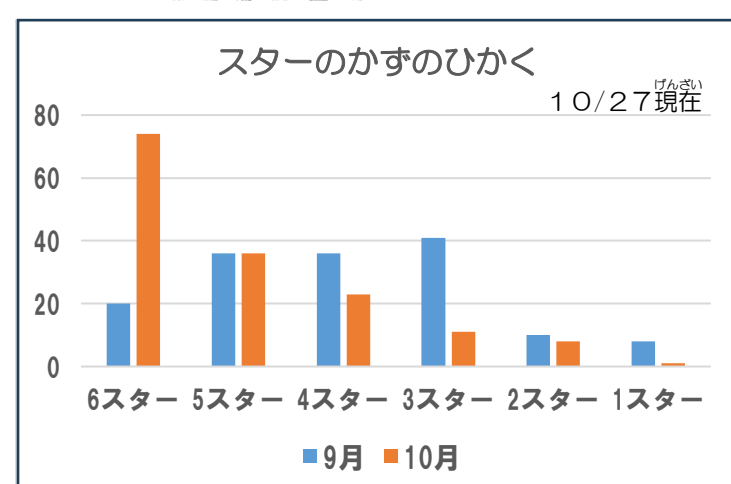
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
インフル	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	登校再開	登校再開

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

10月のアウトメティアチャレンジの結果



10月は、6スターを達成した人が大幅に増えました！また、3スター以下の人は減り、多くの人が目にやさしい生活を意識して過ごせていたことがわかります。この調子で、11月も6つのポイントを意識して過ごしていきましょう！