ほけんだより 11月

令和８年１１月６日
多摩川の学び舎
世田谷区立瀬田小学校
校長　長田尚子
養護教諭

木々の葉が赤や黄色に色付き、秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩は冷え込む日も増え、日中との気温差が大きくなっています。感染症も流行していますので、衣服の調節や手洗いなどを心掛け、体調に気を付けて過ごしましょう。



○連合河口湖移動教室事前健診

１１月１０日（火）　そよかぜ学級４・５年生

○歯科検診

１１月２６日（木）　１・３・５年生・そよかぜ学級

１２月　３日（木）　２・４・６年生・前回欠席者

※朝、歯みがきをしてきましょう。

○脊柱側わん症検査

１２月　１日（木）　５年生

※体育着で行います。忘れずに持ってきましょう。

今月の保健目標

よい姿勢で過ごそう！

背筋を伸ばすと、集中力UP！

勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？

そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめ！　なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。

実際、背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう！



健康観察のポイント





よく眠れたかな？



うんちは出たかな？



体温は平熱かな？



せきや鼻水は出ていないかな？



顔色はどうかな？



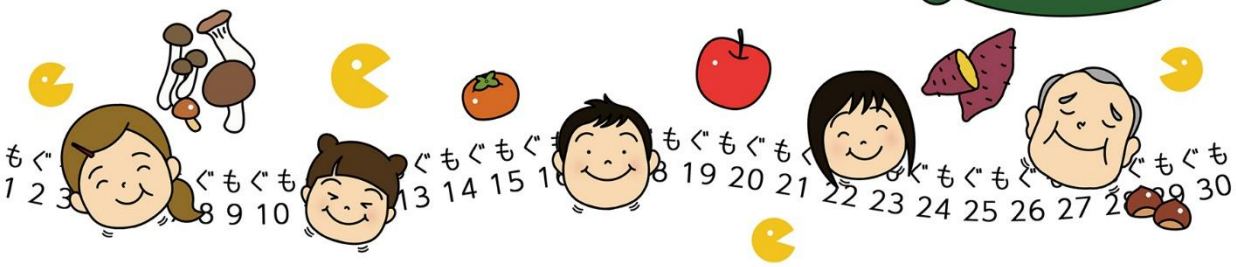
痛いところはないかな？

11月8日は「いい歯の日」

「いい（11）は（8）」の語呂合わせから日本歯科医師会が定めた日です。6月の歯と口の健康週間から半年。11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯みがきを見直し、歯科検診で受診をすすめられた人は治療を受けましょう。口の中を清潔に保つことは、のどの健康にもつながります。歯みがきとうがいを習慣にしましょう。

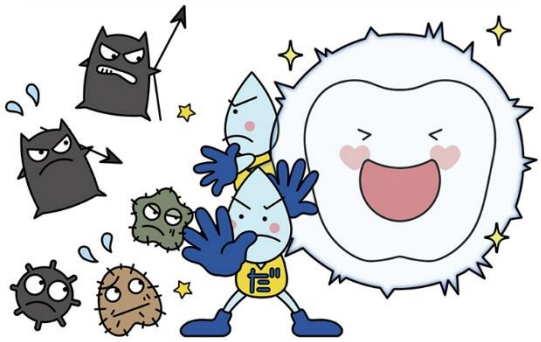
カミングサンマル チャレンジ！ 噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激

