

ほけんだより
11月

令和8年10月30日

世田谷区立祖師谷小学校

校長 遠藤 優子

養護 教 諭

木々の葉っぱが赤や黄色に近付き、秋も深まってきました。これからますます寒さが増し、冬の訪れを感じる季節になります。寒い季節も元気に過ごすためには、毎日の生活習慣を整え、かぜに負けない体をつくるのが大切です。

11月の保健目標

かぜを予防しよう

みなさんは、毎日元気に過ごせていますか？好き嫌いせず食べることや、外で元気に体を動かすこと、夜はしっかり眠ることなど、日々の何気ない習慣が健康な体づくりにつながっています。自分の生活を振り返りながら、できていることを続け、改善できそうなことは取り組んでみましょう。そして、寒さに負けず元気に過ごしていきましょう。



栄養をとろう

栄養 バランスの整った食事は、かぜのウイルスに抵抗する力を高めます。肉や魚、野菜、ごはんなど、いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう。



体を動かそう

適度な運動は体力づくりにつながります。休み時間はなるべく外で遊びましょう。日中にたくさん体を動かすことで夜もぐっすり眠れるようになります。



早く寝よう

体の疲れは寝ている間に回復します。湯船に浸かると体が温まり、眠りにつきやすくなります。夜は早めに布団に入り、しっかりと体を休めましょう。

「かぜ!？」と感じたら、早めに休もう



背中がゾクッとしたり、のどが乾燥して痛かったりと「いつもとちょっと違うな」と感じたら、かぜのひきはじめかもしれません。そんなときは、体を休ませることが大切です。お風呂では、湯船にゆっくり浸かって体を温めましょう。食事は、うどんや雑炊など消化のよいものがおすすめです。かぜは万病のもと。「そのうち治るはず」と思わず、体を休ませましょう。どうぞ、ご自愛（自分の体を大切に）してくださいね。

11月19日は

世界トイレの日

毎日使うトイレについて考えたことはありますか？トイレはみんなが使う場所です。気持ちよく使うためには、一人一人がマナーを守り、次に使う人のことを考えることが大切です。毎日使う場所だからこそ、自分だけでなく、みんなが気持ちよく使えるように心がけましょう。また、もし学校のトイレで石けんやトイレトーパーがなくなっていたら先生に教えてください。

みんなで気持ちよくトイレを使うためのマナー

- ・流し忘れに注意する
- ・トイレトーパーがなくなったら新しいものをセットする
- ・便器や床などを汚してしまったら、きれいにする
- ・トイレ用のスリッパがあるところでは、スリッパをきちんとそろえる



気持ちよく「うんち」をするために



便意をがまんしない

便意を感じたらトイレへ行きましょう。がまんを続けると便秘につながります。



朝はトイレタイム

朝食後は腸が動きやすくなります。トイレに座る習慣を身に付けましょう。



食事・水分・運動

食物繊維や水分をとりましょう。体を動かすことも便秘予防につながります。

食物繊維の多い食べ物

保護者の方へ ～学校保健委員会について～

今年度も、学校保健委員会を実施します。日程は以下の通りです。

日時：11月26日（木）13時30分～14時30分

場所：ミーティングルーム

学校医（内科・耳鼻科・眼科・歯科）が一堂に会しますので、直接質問ができる年に一度の機会です。ぜひご参加ください。詳細については、先日配布しました「学校保健委員会のお知らせ」をご確認ください。参加される方は11月13日（金）までに担任にお申し出ください。