



令和7年10月31日  
世田谷区立若林小学校

秋が深まってきました

「秋の日はつるべ落とし」と聞いたことはありますか。秋の日の夕暮れが早いことを井戸の水をすくう「つるべ」が落ちる様子にたとえたことわざです。実際に秋は、日が沈んでからあつという間に暗くなります。放課後、遊びに出かけるときは、帰りの時間に気をつけましょう。10月は、インフルエンザが流行し、学級閉鎖のクラスもありました。また、溶連菌感染症にかかった子もいます。朝晩冷え込みます。下着を着用し、重ね着できる服装で、衣服の調節をして体調を整えましょう。

\*11月のめあて\*

からだ  
かぜに負けない 体づくり

いふく ちょうせつ  
衣服の調節をしよう。

ひるま あさばん おんどさ おお  
昼間と朝晩の温度差が大きくなり  
ます。衣服の調節をして体調を  
じぶん からり  
自分で管理しましょう。

## 11月の「きょうは何の日?」

11月8日 いい歯の日

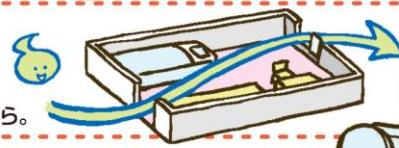
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



ていねい は  
丁寧な歯みがきを  
こころ は  
心がけて、ずっといい歯を  
キープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



かんき  
換気をするときは  
たいかくせんじょう まど  
対角線上にある窓やドアを  
あ こう か てき  
開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



あと ひと かんが  
後の人ことを考えて、  
いつもきれいに使うように  
してください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



くうき かんそう  
空気が乾燥してくる季節なので、  
ひと  
カサカサになりやすい人は  
ほしつ  
保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



す ゆふね  
シャワーだけで済まさず、湯船に  
つ からだ  
浸かったほうが体もあたたまり、  
しんしん つか  
心身の疲れがとれますよ。

# 姿勢が悪いとどうなる？

## 肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に  
力が入りやすくなつ  
て、肩こりや腰痛な  
どの体の不調が起  
こりやすくなります。



## 疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな  
り、酸素が体に行き渡  
りにくくなります。酸  
素が減ると血が悪く  
なり、疲労物質がたま  
りやすくなります。



姿勢が悪いと  
体にも悪い影響があります

## 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正  
常に動かなくなることも  
あります。内臓の機能が  
低下すると、消化吸収が  
うまくできなくなって太  
りやすくなります。



## 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素  
が行き渡らず、脳の活  
動が低下します。また、  
疲れた状態が続きやす  
いので集中力が低下し  
ます。



## <おうちの方へ>

### ★空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は40%~60%です。

また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。

体の中の水分不足にも注意し、水や温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。

## <学校保健委員会のお知らせ>

日時：11月20日（木）14：00～15：10

場所：多目的室

\*本校児童の健康状況・給食、食育、体力調査結果について

\*講演 「花粉症と舌下免疫療法について」

講師 本校内科校医

◎校医の先生からの専門的なお話を伺います。是非ご参加ください。

◎申し込み等の詳細は、後日すぐ一で改めてお知らせいたします。

## ★温度調節のできる衣服と下着の着用をお願いします。

これから時季は、1日の寒暖差、室内と室外の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいと、エネルギーが余分に必要となり疲れもたまります。

そこで、衣服を選ぶ際には、気候や気温に応じて脱ぎ着しやすい服装で登校できるよう、ご協力ををお願いいたします。また、下着を着ていないお子さんも見かけます。下着は体温を守るだけでなく、汗を吸収し体を清潔にしてくれます。