



令和7年 10月 31日
世田谷区立若林小学校

あき ふか 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
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

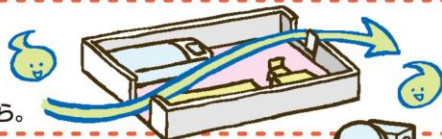
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



ていねい は
丁寧な歯みがきを
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
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
後の人のことを考えて、
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時季なので、
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。



シャワーだけで済まず、湯船に
浸かったほうが体もあたたまり、
心身の疲れがとれますよ。



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

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
力が入りやすくなっ
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。



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
常に働かなくなることも
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。



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
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
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。

これからの時季は、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。