★おうちの人といっしょによみましょう

11月 ほけんだより



令和8年　10月30日
横浜市立　荏田小学校
校長　村上 尚子
養護教諭　浅見 和香

11月になり、朝晩は冷え込んでも日中はまだまだあたたかいという日が続いています。保健室には、のどが痛い・体がだるいといったことを言いに来る人も増えたように思います。しっかり寝て、食べて、かぜに負けない体をつくりましょう！
荏田小学校のシンボルである、イチョウの木も少しずつ黄色くなってきました。植物の色の変化できせつを感じられるのも、とても良いですね。ぜひ登下校中に見つけてみてください。

１１月は「いい●●の日」という記念日が多くあります！

たとえば・・・

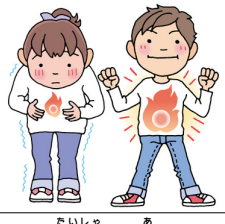
11/1➡ いい姿勢の日



いい姿勢で過ごすことで、このような効果があります！



集中力が上がる
→脳への血の流れが良くなり、酸素や栄養が届きやすくなる



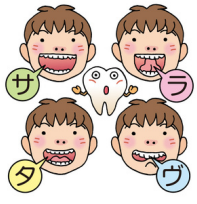
代謝が上がる！
→使う筋肉が増え、多くのエネルギーを使うので体が温まりやすくなる。

勉強する、スマホを見る、本を読むというとき、姿勢に注意しましょう！

11/8➡ いい歯の日

はみがきをていねいにする。
30回はかんでから食べる。
などを意識しましょう！

歯にはこのようなやくわりがあります！
食べ物をかむだけではないですよ。



発音をたすける
→空気の出方や、くちびるの閉じ方にかかわっている。



ひょうじょうを作る
→口の周りの筋肉を支えて、左右のバランスをとっている。

11/26➡ いい風呂の日

しっかり湯船につかろう

やると良いお風呂の入り方を知っていますか？



入る前後にお水を飲む
→入浴中にたくさん汗をかくので、脱水にならないようにするため。



お湯の温度は40℃くらい
→全身の血の流れが良くなり、つかれが取れやすい。10分～15分ほど入るのにちょうど良い温度と言われている。



入る前にかけ湯をする
→体の汚れを落とすためのほか、急に熱いところへ入ると、心臓や脳への大きな負担になるので、ゆっくり慣らすことができるようにするため

自分で「いい●●の日」を考えて、いつもと少しちがう意識で生活してみるのもいいですね♪

考えごとをして眠れない時は…

布団に入ったのに、昼間の出来事を思い出し頭がフル回転してなかなか眠れないことはありませんか？　これは脳がストレス（嫌なことや楽しいこと）で興奮し続けている状態。その状態で無理に眠ろうとしても、「眠らなければ」という焦りが新たなストレスになったり、脳が「布団＝眠れない場所」と記憶したりして、余計に眠れなくなります。

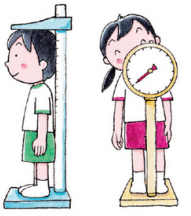




あえて布団から出る
そんな時は一度布団から出て、間接照明などで薄暗くした部屋で深呼吸をしてみましょう。「息を吸う・吐く」という体の動作に意識を集中すると、脳がリラックスして眠りやすくなります。

11月の保健行事

健康手帳が返ってきましたら、ご確認ください。歯科巡回指導終了後に返却予定です。
保護者印の欄にサインもしくは印をお願いいたします。



- **秋の身体計測**
  4日（水）　4・5・6年生、3組
  9日（月）　1・2・3年生

- **歯科巡回指導〈お世話になる歯科衛生士さん〉穂積伊都子先生（学校保健会）**
  19日（木）全学年



今年度から、秋の歯科検診に代わり「歯科巡回指導」を行うことになりました。
歯科衛生士にお子様の口の中の状態と、普段使用している歯ブラシが適切かを見てもらうという内容になります。
歯科巡回指導に向けて、１週間「歯みがき頑張りカード」に取り組みます。
朝晩しっかり磨けた日は色を塗り、歯みがきへの意識を高めてもらいたいというねらいで行います。ご家庭でも確認してくださいますようお願いいたします。
また、指導日当日は普段使用している歯ブラシを持たせてください。
すべての結果は、健康手帳に用紙を貼付するのでそちらでご確認ください。

保護者の皆様



日中との寒暖差が大きい日が増えて、体調を崩しやすい気候になってきました。
感染症（インフル・コロナ等）も少しずつ出てきていますので、引き続きお子様の体調管理のご協力をよろしくお願いします。

１１月頃から春にかけて感染性胃腸炎が流行しやすい時季となります。ノロウイルスをはじめとする感染性胃腸炎のウイルスは感染力が非常に強く、あっという間に感染が広がっていきます。吐物や排泄物にはウイルスが含まれている可能性があるため、しっかりとした消毒が必要となります。そのため、嘔吐した場所は消毒をし、消毒の時間が終わるまでは使用しないようにします。(例えば、教室で嘔吐した場合はその教室は使用せず、消毒が終わるまで別の教室に移動します)
給食は食べ物を扱うため、子どもたちに感染が拡がらないようにさらに細かい消毒やルールがあります。嘔吐の程度や症状は人それぞれなので、もしお子様が少量でも嘔吐した場合は原則早退とさせていただきます。　感染症予防のため、どうぞご理解とご協力をよろしくお願いいたします。