

はけんだより11月

令和7年11月5日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

歩いているとき、すわっているときに背中が丸くなっている人はいませんか？ みんなの授業中の様子を見る
と、姿勢がくずれている人を見かけます。姿勢が悪いと、目や肩、腰だけでなく、胃腸など、体のいろいろなところに
悪い影響が出ます。

最初は、よい姿勢を続けることは大変かもしれません、続けることで背中の筋肉もきたえられます。まずは自分
で意識して、よい姿勢を心がけるようにしましょう。

☆あなたは、どんな姿勢で勉強していますか？？
また、いちばん正しい姿勢はどれでしょう？？



☆正しい姿勢のポイント

- ・ いすに深くすわり、背すじをのばす。
- ・ つくえと目の距離は30cm以上あける。
- ・ つくえと体は、こぶし1つ分あける。
- ・ 足のうら全体をゆかにつける。

11月の保健目標「よい姿勢をしよう」

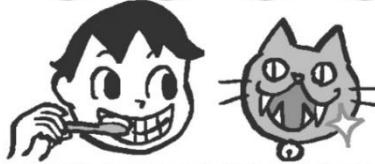


11月は健康についての「〇〇の日」がたくさんあります。下のようなポイントを心がけ、心も体も元気に過ごせるといいですね。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

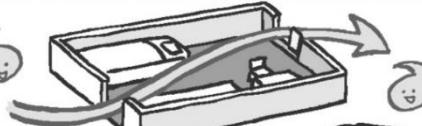
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを
心かけて、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。



換気をするときは
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。



あとひと歩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。



空気が乾燥してくる季節なので、
カサカサになりやすい人は
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さず、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。

歯の健康とスポーツ

アスリート(運動選手)は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかり噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空

中での体のバランスが安定したりすることが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです! スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べたり後はしっかり歯をみがく、タラタラ間食しないなど、歯の健康を守りましょう。



保護者の皆様へ

本校は幸い落ち着いていますが、区内の小中学校では、インフルエンザによる学級閉鎖も行われています。毎朝の健康観察を改めてよろしくお願ひいたします。

インフルエンザと診断された場合は学校までお知らせいただき、登校の際には「出席停止解除願い」を提出してください。「出席停止解除願い」は学校のHPから印刷していただくか、学校でも用紙をお渡しできます。

インフルエンザの出席停止期間について

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで