



ほけんだより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？ みなさん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が、続けることで背中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？

①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



☆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

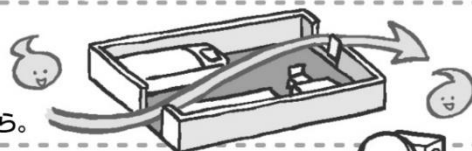
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



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。



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。



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。



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、歯をしっかりと噛みしめることで、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。食べた後はしっかりと歯をみがく、だらだら間食しないなど、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。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いいたします。

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