

# ほけんだより

2024年10月30日  
せんなんしりつしんげしやうがっこう  
泉南市立新家小学校  
ほけんしつ



ほけんしつまえに  
歯の磨きを  
おいています。  
みてね。

少し寒いと感じる日が多くなってきました。11月7日は立冬。冬の始まりです。季節が秋から冬に進むこの時期は、疲れがたまりやすく、体調をくずす人が多くなります。着るものを調節したり、温かいものを食べたりして、体調管理に気をつけましょう。

11月はいいい(11)〇〇の日がたくさんあります。健康に関係しているものをいくつか紹介しますので、それぞれについて考えてみてください。みなさんがつくるなら、どんな〇〇の日にしますか?(o^-^o)



## 姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと  
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がでるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

## 歯 磨き残しをなくそう!

しっかり磨いたつもりでも  
汚れが取れにくい場所があるよ。

この5カ所は意識して磨こう!

1日たくさん動いて、頭も使って、疲れた体をお風呂に入ってスッキリさせよう! 寒くなると、湯船につかるのがますます気持ちよくなりますね。



## 11月5日~12日 体重測定 をします!



体重測定の時間に、からだやこころについてのお話をします。

- 1年 手洗い・うがい
- 2年 たいせつなからだ 人との距離感
- 3年 おなかの中へタイムスリップ
- 4年 食物アレルギー
- 5年 アルコール
- 6年 おしゃれ障害



## 生活を見直して 良いうんち

良いうんちの条件

- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりしない
- ストーンと気持ちよく落ちる

もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

..... 良いうんちを出すコツ .....

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかりとる
- 適度な運動をする

自分の1日を振り返ってみましょう。