

# ほけんだより



令和6年11月1日  
春岡小学校  
保健室

<sup>ひるま はん</sup> 昼間は半そででも汗ばむくらいの日が続く10月でしたが、<sup>さいきん</sup> 最近では朝晩冷え込むようになり、<sup>きおん</sup> 気温が下がるだけでなく、<sup>くうき かんそう</sup> 空気も乾燥してきました。<sup>てあら</sup> 手洗いうがいをしっかりとてさまざまな<sup>かんせんしやう</sup> 感染症を<sup>よぼう</sup> 予防しましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」 — たくさん噛んで、じょうぶな歯!! —

たくさん噛んで食べると

- ① <sup>た</sup> 食べすぎを<sup>ふせ</sup> 防ぐことができます。
- ② <sup>えいよう</sup> しっかり栄養をとることができるので、<sup>たいりよくうじやう</sup> 体力向上につながります。
- ③ <sup>か</sup> よく噛むことでじっくり味わえ、<sup>あじ</sup> 味覚が<sup>みかく</sup> 発達します。
- ④ <sup>くち</sup> 口の周りの<sup>まわ</sup> 筋肉が<sup>きんにく</sup> 発達し、<sup>はったつ</sup> 言葉の<sup>ことば</sup> 発音が<sup>はつおん</sup> はっきりします。



いいことがたくさんあるので、<sup>はやく</sup> 早食いをせず、<sup>か</sup> しっかりと<sup>た</sup> 噛んで食べましょうね。

## くら まえ いえ かけ 暗なる前に家に帰りましょう!!

<sup>くら</sup> 暗くなるのが<sup>はや</sup> 早くなりました。17時にはもう真っ暗になっています。<sup>なつ くら</sup> 夏と比べ、<sup>あそ</sup> 遊ぶ時間が<sup>みじか</sup> 短くなつてしましますが、<sup>くら</sup> 暗い中で<sup>なか</sup> 遊んだり、<sup>あそ</sup> 自転車に<sup>じてんしゃ</sup> 乗ったりするとケガや事故につながります。<sup>さいたま</sup> さいたま市では、<sup>がつか</sup> 10月から<sup>がつか</sup> 3月の間は<sup>あいだ</sup> 16時に<sup>おんがく</sup> 音楽で時刻を知らせてくれます。<sup>おんがく</sup> この音楽を聞いたなら<sup>き</sup> 気をつけて<sup>いえ</sup> 家に<sup>かえ</sup> 帰るようにしましょう。

## 自転車に乗る前に確かめよう

- 
- ( ) ヘルメットをかぶっているか
  - ( ) ベルが鳴るか
  - ( ) 反射材がついているか
  - ( ) ブレーキがきくか
  - ( ) タイヤに空気が入っているか
  - ( ) ライトがつくか
  - ( ) 車体はまっすぐか

※交通ルールを守って、安全に運転しましょう。

<sup>じてんしゃ</sup> 自転車は、<sup>どうろこうつうほうじやう</sup> 道路交通法上は「<sup>けいしやりやう</sup> 軽車両」となり、<sup>の</sup> 乗るには<sup>こうつう</sup> 交通ルールがあります。**ヘルメットをかぶる、信号を守る、停止線では一時停止する**など、<sup>まも</sup> 守らないと<sup>いはん</sup> 違反になります。<sup>き</sup> 気をつけて<sup>の</sup> 乗りましょう。

# 11月保健目標：寒さに負けない体をつくろう

寒さに負けない体を作るには、運動などをして体を動かすことが大切です。体を動かすことで筋肉や骨が強くなり、体力が付きまます。また、骨折など大きなけがをしにくい体になります。

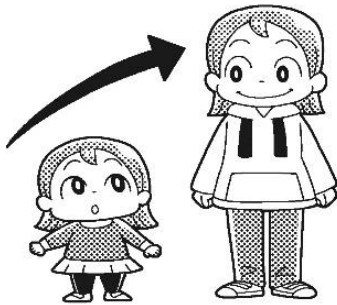
運動をすると…免疫力(かぜなどから体を守る力)が高まり病気に強い体になります。

…心が元気になるセレトニンという物質が作られ、心おだやかに過ごせます。

…運動をした後は、ぐっすり眠ることができ、生活リズムを整えることができます。

## ♪ 運動するといいいこと ♪

骨や筋肉の成長を助ける



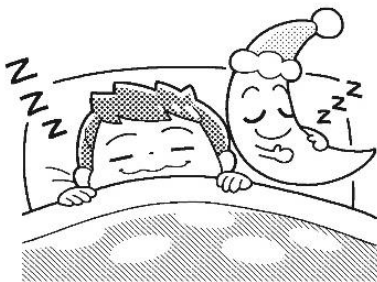
体力がつく



けがをしにくくなる



夜ぐっすりねむれる



ストレスが発散できる



脳の働きが活発になる



© 少年写真新聞社 2023

これから冬にかけて寒くなります。でも、「寒いから…」と言って室内に閉じこもるのではなく、外で元気いっぱい遊んで、本格的な冬に向けてしっかりと体力をつけましょう。

### 【保護者の方へ】

春岡小学校では、11月11日(月)から12月4日(水)まで、体力向上の取組として、青空縄跳びを実施します。曲に合わせて跳び、運動を日常生活の中に取り入れるようにしていくことで運動することの楽しさや喜びを味わいながら体力向上を目指します。



また、学校保健委員会でもお伝えしましたが、**屋外活動が近視の進行・発症抑制に重要であることがわかってきています。**近視予防のために外遊び(屋外活動)が推奨されていることを踏まえ、熱中症の心配がなくなったこの季節に屋外にでる機会を増やしていきます。ご家庭でも、ぜひ、お休みの日などに外で過ごす時間を作っていただけたらと思います。よろしくお祈りします。

