

ほけんだより



令和6年11月1日
春岡小学校
保健室

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、最近では朝晩冷え込むようになり、気温が下がるだけでなく、空気も乾燥してきました。手洗いうがいをしっかりとてさまざまな感染症を予防しましょう。



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 食べすぎを防ぐことができます。
- ② しっかり栄養をとることができるので、体力向上につながります。
- ③ よく噛むことでじっくり味わえ、味覚が発達します。
- ④ 口の周りの筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりします。



いいことがたくさんあるので、早食いをせず、しっかり噛んで食べましょうね。

暗なる前に家に帰りましょう!!

暗くなるのが早くなりました。17時にはもう真っ暗になっています。夏と比べ、遊ぶ時間が短くなってしましますが、暗い中で遊んだり、自転車に乗ったりするとケガや事故につながります。さいたま市では、10月から3月の間は16時に音楽で時刻を知らせてくれます。この音楽を聞いたなら気をつけて家に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。

自転車は、道路交通法上は「軽車両」となり、乗るには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、守らないと違反になります。気をつけて乗りましょう。

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、体力がつきます。また、骨折など大きなけがをしにくい体になります。

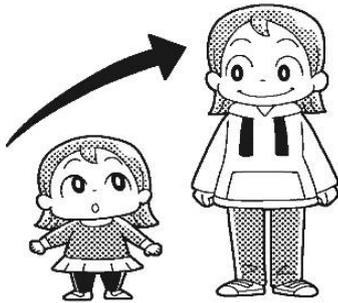
運動をすると…免疫力(かぜなどから体を守る力)が高まり病気に強い体になります。

…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。

