

ほけんがより11月

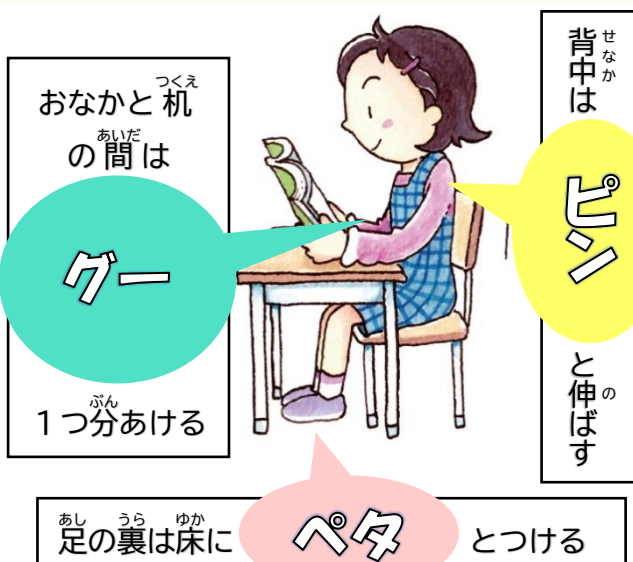
おうちのひとにも
みてもらってね

令和7年10月31日
上島町立弓削小学校

11月15日は皆さんの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。皆さんにも晴れ着を着て神社に行ったり、千歳飴を食べたりした記憶が残っているのではないのでしょうか。七五三に込められた願いはおうちの人も学校の先生たちも持つ共通の思いです。健康に過ごすためにも、手洗いうがい、早起き・朝ご飯・日光浴等規則正しい生活を意識しましょう。



11月1日 いい姿勢の合い言葉は
はグーペタピン



11月の予定

- 7日(金) 見学遠足
- 13日(木) 就学時健康診断(午後下校)
- 18日(火) 教科等研究大会(2年)
- 【下校】1、3～6年生 10:15 / 2年生 14:25
- 19日(水) 歯磨き教室(3年4年)
- 20日(木) 5時間授業(1～5年)
- ⑥いじめSTOP!デイ plus(6年)
- 21日(金) ⑤薬物乱用防止教室(6年)
- 26日(水) 参観日(人権集会)・バザー
- 28日(金) 楽しい運動講座(全学年)
- こころのスキルアップ教室(6年)

感染症に
注意!

肌寒く感じる日が
増えてきました。
元気に冬を迎えま
しょう!

感染症を寄せつけない
5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
がけでかかりにくくできます。

- 手洗いをする
- うがいをする
- マスクをつける
- 人混みを避ける
- 予防接種を受ける



11月8日は

いい歯の日

か
「よく噛む」と
いいこといっぱい！

ゆ ぶね につかって
湯船 げん き
元気 いっぱい

まいにち ふろ す
毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
ゆ ぶね こころ からだ げん き
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



ゆ-ぶね
湯船につかるメリット

♡ 疲労回復

からだ あたた からだ なか ろうはいぶつ からだ
体が温まると、体の中の老廃物を体の
そと だ つか やわ
外に出すなど疲れが和らぎます。

♡ ストレス解消

にゆうよく からだ こころ
入浴すると、体や心がリラックスして、
き も らく
気持ちが楽になります。

♡ 睡眠の質が良くなる

しん ぶ たいおん からだ なか おん ど さ
深部体温という体の中の温度が下がる
ときに、人は眠気を感じます。入浴で
ひと ねむ け かん にゆうよく
上がった深部体温が下がっていくとき
に、スムーズに眠れます。



1. むし歯を

よぼう
予防する

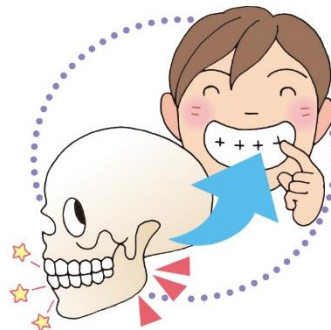
2. 消化を

たす
助ける



3. 歯並びが

よ
良くなる



4. 脳が

かつせいか
活性化する



5. 肥満を

ぼうし
防止する

