

ほけんだより

11月の保健目標
よい姿勢をしよう

No.8 令和7年10月31日
東広島市立高美が丘小学校

後期が始まって2週間が経ちました。11月15日(土)の学習発表会に向け、授業だけではなく休けい時間も、練習をがんばっている人がたくさんいて、すてきですね。発表会当日に、練習してきた力を十分に出せるよう、今のうちから体調管理をしておきましょう。



よい姿勢をしよう



11月の保健目標は「よい姿勢をしよう」です。よい姿勢とは、かべに背中をつけて立った時に、こしとかべの間に手のひらがギリギリ入るすき間ができるくらいがよい姿勢の目安です。すき間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からおしりをかべ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です。かべに背中をつけて立ってみて、姿勢を確認してみましょう。

よい姿勢だと、呼吸しやすくなって、全身の血のめぐりや脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶おく力も上がって、勉強がはかどります。立っているときだけではなく、座っているときもよい姿勢を意識しましょう。



こころの授業

10月6日(月)に、5年生を対象に「『わたし』も『あなた』も大切に☆こころの授業」を行いました。「こころの授業」では、目には見えない自分や相手の「こころ」を大切にしながら、友だちと仲良くなるコツについて考えました。

友だちと仲良くなるには、①「おはよう」「ありがとう」と「よいところみつけ」をしっかりと相手に伝えること、②イライラやむかつきには、深くきゅうしてから「わたし」の本当の気持ちを大切に伝えること、の2つがありました。

友だちと仲良くなるコツを使って、自分や相手のこころを大切に、行くのが楽しくなる高美が丘小学校にしていきましょう。



湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

湯船につかるメリット

疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体外に出すなど疲れが和らぎます。

ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がる時に、人は眠気を感じます。入浴で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。

保護者の方へ

だんだんと気温が下がり、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節となりました。本校でも、風邪症状による欠席児童が増えています。手洗いうがいの声かけなど、感染拡大防止に努めておりますが、ご家庭でも健康観察や手洗いうがいの声かけをよろしくお願いいたします。

【インフルエンザの出席停止期間】 ※発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症		解熱				登校可能	
発症後3日目に解熱した場合	発症			解熱			登校可能	
発症後4日目に解熱した場合	発症				解熱			登校可能