



稲沢市立丸甲小学校

保健室

令和8年11月2日

「立冬」と呼ばれる11月7日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。

体も季節の変化についていこうと頑張っ、疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。

11

11月の
ほけんもくひょう
保健目標

よい姿勢で勉強しよう

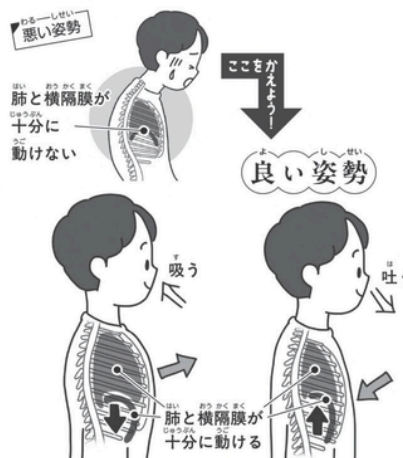
check! 悪い姿勢になっていませんか?



check! **首** 首が前に出ると頭の重みが首に集中



check! **背中** 背中が丸いと息がしづらくなる



check! **腰** 骨盤が倒れると体を支えられなくなる



良い姿勢が
できていると

◆ 頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいで、体や目も疲れにくくなります。

◆ 太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

◆ 印象が良くなる

背中が丸いと少し元氣のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。



9月に1週間チャレンジをしました



9月の身体測定後に、1・2年は「ふわふわ言葉」、3・4年は「気分転換の方法」、5・6年は「自分の強み」についてチャレンジカードに1週間取り組みました。

今回は3・4年のチャレンジカードから、みなさんにおすすめの気分転換の方法を紹介します。気持ちが落ち込んだときやイライラしたときなどにぜひ試してみてください。

3・4年の心の天気の様子

晴れの理由	 とも はな 友だちと話せた 仲よくなったとき	 テストでいい点数が とれたとき	 体育や好きな授業が あるとき	 家族や先生に 褒められたとき
雨の理由	 雨で外遊びが できないとき	 友だちや家族と けんかをしたとき	 疲れたとき	 荷物が多いとき

3・4年がやっていた気分転換の方法



気分転換をするときの「3つの約束」



自分を傷つけない。



人を傷つけない。



ものを傷つけない。

「いつもありがとう」を探してみよう

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、だれかの働きによって守られています。今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。

