

2024年

東郷学園義務教育学校 保健室

11

11月1日発行

ほけんだより



あたたかの
温かい飲みもので
ほっと一息



Topics

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、寒い季節になりました！

寒くなると、お腹が痛くなることはありませんか？
 気温が下がり、お腹が冷えることで腸の働きが悪くなり便秘や下痢、消化不良などの症状が起こります。腹痛を訴えて保健室へ来室する子供も増えてきました。体温調整ができるよう肌着を身に付け、もしものときに備えて上着を持って行くようにしましょう。

また、学校が休みの日は家族や友達と外出して心をリフレッシュさせたり、お家でゆっくり休んだりすることも心身の健康にとっても大切なことです！



主な保健行事

11月

- 7日(木) ヤングケアラーの授業
～気付いてあげよう、
友達の困りごと～
- 11日(月) 教育相談7・8年
- 12日(火) 就学時健康診断
- 15日(金) 就学時健康診断

12月

- 5日(木) 校内持久走大会
学級対抗駅伝競技大会
【予備日12日(木)】



11月1日は「いい姿勢の日」です。

「1」という数字は、背筋をピンと伸ばした様子に見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」とされています。寒い季節になり、つい背中が丸くなっている人はいませんか？

いい姿勢はこれ！立腰！

立つとき

- あごを引く
- おへそのあたり
に軽く力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴をきゅっと
締めるイメージ



座るとき

- あごを引く
- おへそのあたり
に軽く力を入れる
- 背筋を伸ばす
- 足を床につける
- いすに深く腰掛ける



裏面をご覧ください ▶

11月8日は「いい歯の日」 口のまわりの筋肉を鍛える あいうべ体操！

- ・ 歯と口の病気
(歯周病、ドライマウス、むし歯)
- ・ 口で息をする「口呼吸」
- ・ その他全身のだるさ、いびき、風邪等
これらの症状をよくするのに効果的です。

やってみよう！



① 「あー」と口を喉
の奥が見えるまで
大きく開く。



② 「いー」と口を頬の筋
肉が両耳の脇に寄るく
らい横にぐっと開く。



③ 「うー」と口の周り
の筋肉を収縮させ、
唇を前に突き出す。



④ 「べー」と舌を突き
出して下に伸ばす。

心の声に耳を傾けて



大人も子どももあまりにショックなことが
身近で起きると、からだど心に様々な反応が
あらわれます。これは、決して異常なことでは
なく、誰にでも起こる自然な反応です。あ
らわれる時期やどのような反応があらわれる
かは個人差があります。おうちの方も頑張り
すぎないで、自分が楽しいなあと感じることを
行ってみてください。悲しかったら泣いて
もいい、つらかったら誰かを頼ってもいい。
一人で抱えこまないように、安心できる人
に話してくださいね。



おうちの方へ

健康診断の結果、受診が必要でありながら
まだ済んでいない人は早めの受診をお願いします。

受診が終了したら、学級担任または保健室
へ連絡してください。