

2026年11月2日

札幌市立本郷小学校保健室

今月の保健目標

『よい姿勢ですごそう』

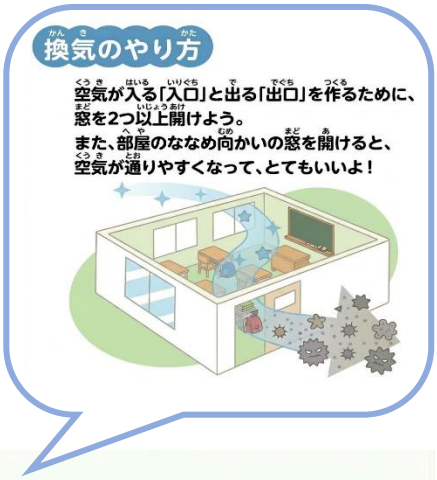


寒いと、つい体を縮めたり、下を向いたり、背中を丸めるなどしていませんか？姿勢が悪いと、体に負担がかかるだけでなく、勉強や運動に集中しにくくなったり、周りが見えにくくなってけがにつながったりすることがあります。

寒い日も、「背筋をピン！」と伸ばして、よい姿勢を心がけましょう。ときどき「今、どんな姿勢かな？」と、自分でチェックしてみてくださいね。









11月10日は「いいトイレの日」

うんち君を塗ってみよう！

うんち君がいるマスを塗りつぶすと、文字が出てくるよ。さて、トイレの約束は何かな？





トイレの約束 > 流すときは □□ をしめて

『いいトイレ』って、どんなトイレ？

私たちが毎日、必ず使っているトイレ。『食べものから栄養をとり、いらないものを出す』という生きるためのしくみにかかせない場所です。

さて、みなさんが考える『いいトイレ』って、どんなものでしょうか。新しい？　広い？　たしかにそうですが、いまのトイレをすぐに新しくしたり、広くしたりするのはむずかしいです。でも、ほかの方法でもいいトイレにできると考えられます。たとえば…



◎はきものがきちんとそろっている
◎べんきやまわりがよごれていない
◎トイレットペーパーなどがせいとんされている



これらがすべてクリアできていれば、とてもいいトイレになると思いませんか？　みなさんはもちろん、先生たちやお客さまも使う学校のトイレ。いつも、だれもが『いいトイレだね』と思えるようにしておきたいですね。

「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。

みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



2 せきエチケット



せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。





4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



◎保護者の皆様へ

スポーツ振興センターの書類の提出はお済みでしょうか？詳細については改めてお知らせしますが、来年1月からスポーツ振興センターの手続き方法が大きく変更されます。学校だよりにも記載されておりますが、まだお手元に書類がある場合は、11月13日(金)までに必ずご提出ください。ご協力のほど、よろしくお願いします。

◎1年生の保護者の皆様へ

11月10日(火)に心臓検診を実施します。前日に配信する「ほけんだより心臓検診号」をご確認いただき、お子さんが当日着用する服装にご配慮くださいますようお願いします。