

# ほけんだより 11月

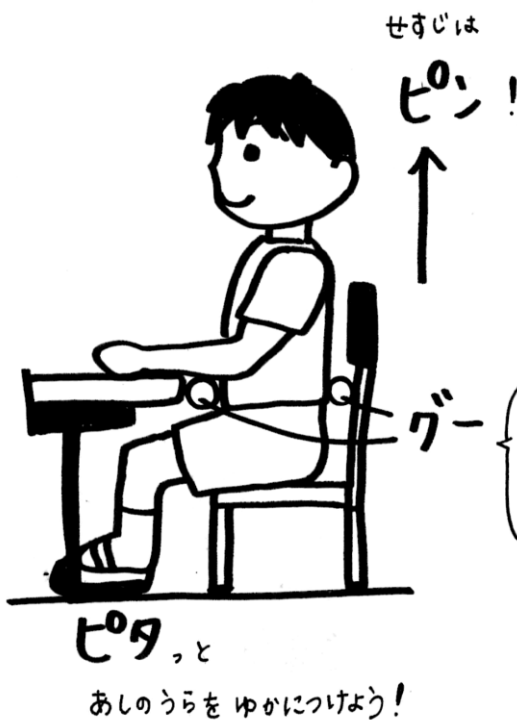
令和7年10月31日  
 青梅市立第六小学校  
 校長 三木 哲文  
 主任養護教諭 緒方 かおり

日が短くなり、気がつけば季節は冬の入口です。気温の変化に加えて、行事や学習で忙しくなるこの時期は、心も少し疲れがちです。「ちょっと疲れたな」という時は、無理せずに休んだり、気分転換したりしてみましょう。保健室でもお話を聞きますので、気軽に来てくださいね。

## 11月の保健目標

よい姿勢で勉強しましょう

よい姿勢のゲー・ピタ・ピン！

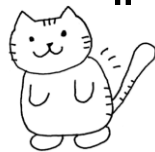


おなかとせなかにゲー 1つはいるようにしよう！

## 姿勢がよいと、よいことたくさん！

- 骨や筋肉が強くなる
- 疲れにくくなる
- 目にやさしい
- 体の働きがよくなる
- 学習に集中できる
- けがをしにくくなる
- 見た目が美しい など

授業中、猫背になっている人や、足を組んでいる人をよく見かけます。「自分の姿勢は大丈夫かな？」と、日頃から意識してみましょう。



## 服装について考えてみましょう

最近、「へそ出し」や「肩出し」などのファッションが流行っており、学校にもそのような服装で登校する子が目立ちます。おしゃれしたい気持ちはわかりますが、冷えて体調をくずす原因になります。また、露出が多い服装は、防犯面からも心配です。健康・安全面に気を配り、学校に着ていく服装を考えるようにしましょう。



11月8日は「いい歯の日」きれいに歯みがきしましょう！

### 歯みがき週間のお知らせ

11月4日(火)～11日(火)は  
歯みがき週間です。給食後の  
歯みがきを行います。

- 歯ブラシ
- タオル(ハンカチでも可)  
を持ってきましょう。



### 秋の歯科検診のお知らせ

11月13日(木)

秋の歯科検診があります。当日の朝、しっかりと歯みがきをしてきましょう。

歯科検診でむし歯などが見つかった人は、早めに歯医者さんで治療しましょう。

## はみがきカレンダー

はみがきしたら色をぬってみましょう!提出は不要です



	11/4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)
あさ								
ひる								
よる								

### 保護者の方へ

いつも学校保健活動へ御協力いただき、ありがとうございます。青梅市内では、インフルエンザで学級閉鎖した学校もあります。これからの季節、感染症の流行が心配されます。感染症予防のために、以下のことへの御協力をお願いします。

- 学校では、手洗いを励行しています。お子さんには、いつも清潔なハンカチを持たせてください。
- 咳が出る時にすぐにマスクを着けられるよう、ランドセル内に予備のマスクを御準備ください。
- お子さんの体調が優れない場合は、無理な登校はお控えください。
- 学校でお子さんが発熱した場合は、保護者の方に連絡をして、お迎えをお願いしています。緊急連絡先の変更がございましたら、速やかに学校までお知らせください。
- お子さんがインフルエンザ等の感染症と診断された場合は、学校までお知らせください。インフルエンザは、「発症後5日かつ解熱後2日経過するまで」の期間、出席停止となります。登校時には、書類を保護者の方に記入していただく書類があります。書類はホームページからもダウンロードできます。