

ほけんだより



令和 7年11月 4日
八王子市立高倉小学校
NO.7

朝や夕方はとても肌寒くなり、どんな服を着たらちょうどよいのか迷ってしまう季節ですね。暑さや寒さの感じ方は人それぞれです。自分にあった服装をするようにしましょう。脱いだり着たりできるものがあると調節できていいですね。でも、脱いだ服は忘れずに持ち帰りましょう。

11月保健目標：寒さに負けない体を作ろう



元気な体づくりのポイントは何？

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウィルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！



ポイント③

きゅうよう 休息

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④ つめのポイント は…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



11月1日は

いい姿勢の日



11月1日は「いい姿勢の日」です。みなさんの学習するとき、ゲームをするとき、スマホをするとき、本を読むときの姿勢はどうですか？

姿勢が悪いとからだの中で苦しんでしまっている場所があるかもしれません。そうすると体全体の元気がなかなかなくなってしまうこともあります。例えば、背骨の変形、肩こり、視力低下や息がしづらくなることもあるそうです。自分の体に優しい姿勢で過ごしましょうね。



からだの中は大丈夫？

グー・チョキ・パー

でいい姿勢





歯
磨き残しをなくそう！



いい歯のために 毎日の積み重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたあみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

(おうちの方へ)

インフルエンザにかかったら・・・

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は出席停止扱いとなります。登校する際は、「登校届」の提出をお願いいたします。用紙は学校ホームページからダウンロードできます。

八王子市内小中学校で、インフルエンザが流行ってきています。

高倉小でも発熱での欠席が増えていきます。体調が悪い時は無理しないようにしましょう！！

登校はできません

発症後 5 日を経過し、かつ、解熱後 2 日を経過するまで

出席停止！



例

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 (sad face)	解熱 (happy face)					登校OK (school icon)	
発症 (sad face)				解熱 (happy face)		登校OK (school icon)	

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう