ほけんだより１１月号

東海村立中丸小学校　令和８年１１月２日発行

２０２６年も残り２ヶ月です！感染症やかぜに負けないように、生活リズムを整えましょう！

１１月の保健目標

姿勢を正しくしよう



正しい姿勢の合言葉は「グー・ペタ・ピン」

- お腹と机の間に「グー」が入るくらいのきょりを保つ。
- 足のうらを床に「ペタ」っとくっつける。
- 背すじを「ピン」と伸ばす。

姿勢がよくなる！？ポーズ３選





おうちの方へ

リップクリーム・ハンドクリーム（無色・無香料のもの）は、冬季に限り、学校へ持たせて構いません。ただし、持参する際は担任までは連絡帳でお知らせください。また、使用する際は担任に必ず行うよう、ご家庭でもお声がけをお願いします。

１１月２６日はいいふろの日！！

おふろに入るといいことといっぱい！！

おふろのいいところ





① 体がぽかぽかになる！
② つかれた体を休ませられる！
③ ぐっすりねむりやすくなる！
④ 体をきれいにできる！

「おふろキャンセル」が続くと、、

※「おふろキャンセル」とは、おふろに入らないこと。

① においの原因になる。
② かゆみやはだのトラブルにつながる。
③ かみや頭皮によごれがたまりやすくなる。

さむい日はあたたかいおふろで体をぽかぽかにして、元気に冬をむかえましょう！

おふろのまめちしき「ゆず湯」

冬至には、ゆずをおふろに浮かべる「ゆず湯」に入る習慣があります。「冬を元気に過ごせますように」という願いがこめられています。



１１月のスクールカウンセラー来校日について

中井川先生：１１日（水）、１８日（水）、２５日（水）
山崎先生　：５日（木）
鈴木先生　：６日（金）
※カウンセリングを希望される場合は、担任または教育相談担当（荒川・小林）までお知らせください。