

ほけんだより 11月号

令和7年10月31日
大田区立六郷小学校
保健室

ぐっと気温が下がり、肌寒い日が続いています。体がまだ寒さになれていないこの時期は、体調を崩しやすいです。また、運動会や連合音楽会に向けて頑張った体に疲れが出やすい時期にもなります。しっかりと睡眠をとり、体を休めましょう。



11月の保健行事



12日(水) 就学時健康診断 13:30~ 受付

5年生以外の学年は、午前授業になります。13:05下校です。

5年生は就学時健康診断のお手伝いがあるため、14:30頃下校となります。

おうちの方へ…

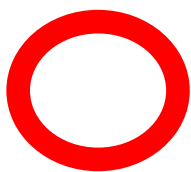
10月1日(水)、22日(水)に歯科検診を実施しました。

むし歯や要注意乳歯があったお子さんに、治療のお知らせ用紙(青色)を渡しました。

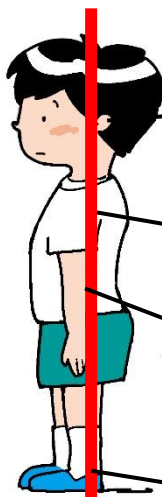
必ずかかりつけの歯科医で受診してください。受診後、学校に用紙を提出してください。

11月の健康目標①: 正しい姿勢を確認しよう

まっすぐ立っているか確かめてみよう!



背筋をのばし、耳、肩、ひじ、くるぶしが一直線になる状態が、よい姿勢の基本となります。

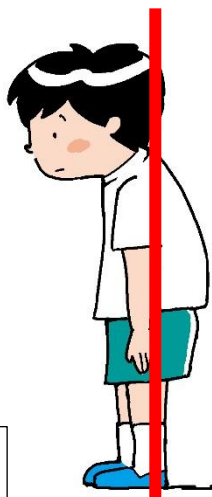


みみ
耳

かた
肩

ひじ

くるぶし



背中を丸めたまま(ねこ背)の状態では生活していると、気が付かないうちに、こしに負担をかけてしまい、こしが痛くなることがあります。

寒い季節になると、ポケットに手を入れて登校する児童をよく見かけます。ポケットに手を入れると、自然と前かがみになってしまい姿勢が悪くなります。

また、転んだ時に手が出ず、大きなけがにつながる可能性があります。

寒い時は手袋をつけましょう。



がつ けんこうもくひょう ば よぼう
11月の健康目標②：むし歯を予防しよう



たくさん**かむ**と、
こんな良いことがあります！



のう けつえき なが
脳の血液の流れが
よ
良くなって……

- ・頭の回転が良くなる！
- ・やる気が出る！
- ・疲れにくくなる！



より多くの栄養が
吸収されて……

- ・体がじょうぶになる！
- ・力が強くなる！
- ・身長がのびる！



ひとくち
かい
30回かもう

そのほかにも……

- ・だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- ・味がよくわかって食事がおいしく感じる！
- ・少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！

© 少年写真新聞社 2025

は 歯の図画・ポスター・標語コンクール 入賞者の発表！



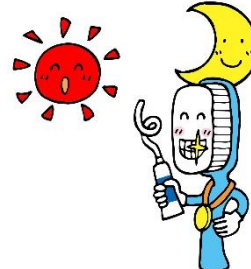
蒲田歯科医師会が主催の、歯の図画・ポスター・標語コンクールに今年度もたくさんの人が応募してくれました！以下の児童が入賞しました。おめでとうございます。

ず が
図画・ポスター

- | | | | |
|------------|----|---------|-----------|
| <優秀賞（高学年）> | 6年 | ただ 高田 | そう き 蒼己さん |
| <区長賞（低学年）> | 3年 | ただ 高田 | あいき 碧己さん |
| <区長賞（高学年）> | 6年 | はしぐち 橋口 | みなみ 美波さん |
| <佳作> | 5年 | ほしば 干場 | やよい 弥生さん |

ひょうご
標語

- <佳作> 5年 ほしば 干場 弥生さん



ぜひ来年もたくさんの応募をお待ちしています！