ほけんだより 11月号

令和８年１１月　９日

大田区立松仙小学校

校　長　　早見　泰一

朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうとがんばって、疲れやすくなっています。十分なすいみん、栄養のある食事、適度な運動はもちろん、手洗いうがいも忘れないようにして、寒さに負けない体を作っていきましょう。

はじめまして。11月より保健室の担当としてお世話になります、田邉明日夢です。皆さんが毎日元気に、笑顔で学校生活を送れるようにお手伝いしていきたいと思います。けがや体の調子が悪いとき、困ったことがあるときは、気軽に保健室に来てくださいね！これからよろしくお願いします！

養護教諭　田邉明日夢

背筋を伸ばして座ろう！



みなさんは座っているとき、背中や首が丸まっていませんか？姿勢が悪いと、体にさまざまな影響が出ることがあります。

姿勢が悪いと・・・

- 肩や背中、腰に負担がかかり、疲れやすくなる。
- 呼吸が浅くなり、集中しにくくなる。
- 体が動かしにくくなり、けがをしやすくなる。

座っているときも よい姿勢

よい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



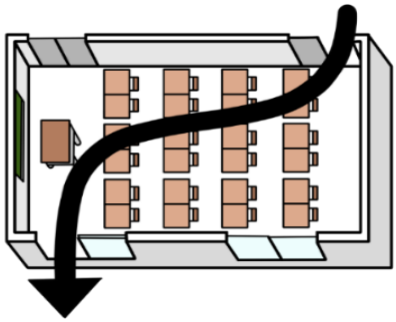
換気をしよう



教室の中の空気は、過ごしているうちに少しずつ汚れていきます。窓を開けて、外の新鮮な空気と教室の中の空気を入れ替えましょう。

換気をするときのポイント

- 対角線上にある窓やドアを２か所以上開けましょう。
  空気の通り道ができて、効果的に換気ができます。
- 休み時間は、５分以上換気をしましょう。



★☆こんなときに換気をしよう！☆★

休み時間



給食やそうじの後



風邪やインフルエンザが流行っているとき





9月の全校昼会でみなさんにあいさつをしてから、あっという間に1か月がたちました。松仙小学校のみなさんは、いつも元気にあいさつをしてくれて、先生はたくさんのパワーをもらいました。みなさんと過ごすことができて、とてもうれしかったです！
これからも元気いっぱい、笑顔で過ごしてくださいね。1か月ありがとうございました。

養護教諭　澁谷りりは