



がっ ほけんもくひょう 11月の保健目標 そと あそ 外で遊ぼう	令和7年10月31日 文京区立誠之小学校 校長 土屋秀人
---	------------------------------------

小春日和と聞くと、春のここのように感じますが、ちょうど11月頃のおだやかな気候を意味します。子供たちは元気いっぱい外で体を動かしています。寒暖差が大きい時期ですので、衣服を調整したり生活リズムを見直したりして、体調を整えましょう。



【トイレ week を実施します】

11月10日（いいトイレの日）と11月19日（世界トイレの日）に合わせて、1・2年生を対象に、日本トイレ研究所が主催している「トイレ week」を実施します。毎朝の排便習慣をつけ、排便の色や形から体調の変化を汲み取り、生活習慣を振り返るきっかけになればと思います。

「うんちチェックシート」を用いて、朝食摂取の有無と排便の有無・状態を記録する活動を行います。

記録期間：11月10日（月）～16日（日）

回収期間：11月17日（月）～18日（火）

「うんちチェックシート」の回収に合わせ「うんち・おしっこ・トイレ・災害時のトイレの標語」を募集します。

応募方法：必要事項を記入し、募集用紙を学校へ提出する。

募集内容：学校や公共のトイレにおけるマナー、排便・排尿と健康、排泄の大切さ等。「うんち」「おしっこ」「トイレ」の中から一つを選んで、その大切さについて呼びかける標語を考える。

提出締切：11月18日（火）



【読書の秋！ 保健室で人気の本】

保健室では、体や心に関する本を置いています。絵本、小説など多様なジャンルを用意しています。特に人気の本が「クレヨンしんちゃんの『先生は教えてくれない！』シリーズ（双葉社）」で、保健室では「友だちづきあいに大切なこと」「自分の気持ちを伝えよう」「折れない心をつくる本」の3冊を置いています。1年生から6年生まで、すべての学年の子供たちがよく手に取り、真剣に読んでいます。

選ぶ本によって、今どんなことに興味があるのか、子供たちの心の様子をうかがい知るきっかけにもなります。過ごしやすいこの時期に、お子さんとじっくり読書を楽しんでみてはいかがでしょうか。



～保健室のおすすめ～

「見えるとか見えないとか」ヨシタケシンスケ、伊藤亜沙 / アリス館
「保健室経由、かねやま本館。」シリーズ 松素めぐり / 講談社

じどう

児童のみなさんへ

外で気持ちよく体を動かせる季節になりました。休み時間や体育の様子を見ていると、日差しが強い日は汗をかいている人も多いようです。汗をふかずにいると体が冷えて、風邪をひきやすくなります。ハンカチは必ずポケットに入れるなどして、すぐに使えるようにしておきましょう。

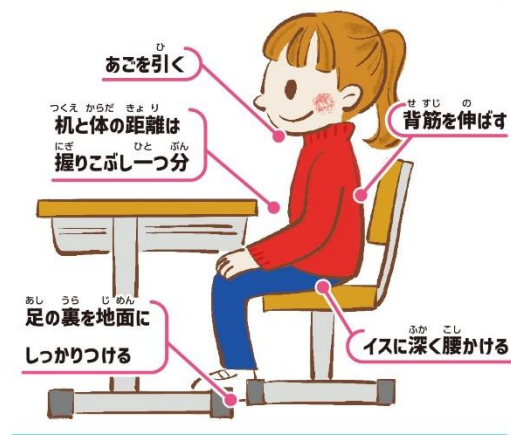


数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた日だそうです。みなさんは勉強するときや食事をするとき、こんな姿勢になっていませんか？



このほかにも、背中が曲がっていたり、座っているときに足が床についていなかったりする人を見かけます。姿勢がよくなると体がゆがんで負担がかかり、肩や腰に痛みが出てくることがあります。

いい姿勢だと呼吸がしやすくなり、全身の血の流れや脳の働きがよくなります。集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがたくさんあります。ぜひ意識してみましょう。



湯船につかって 元気いっぱい

11月26日は「いい風呂の日」です。毎日のお風呂をシャワーですませていますか？

湯船につかると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。また体が温まると、体の中の老廃物(いらなくなったもの)が体の外に出やすくなるなど疲れが和らぎます。

