ほけんだより 11月号

令和8年11月2日発行
小田原市立曽我小学校
養護教諭　多々良 若奈

あっという間に冬がやって来ます

今年は秋が短く、夏の厳しい暑さが落ち着いたと思ったら、あっという間に冬の気配を感じるようになりました。急な気温の変化に体がついていかないこともあります。朝晩の冷え込みに合わせて服装を調節しながら、冬に向けて少しずつ体を整えていきましょう。

今月の保健テーマ

いい姿勢をキープしよう

今月11月1日は「いい姿勢の日」です。その日にちなんで、今月はいい姿勢の合言葉を取り上げます。姿勢は、健康に様々な影響を及ぼします。姿勢がくずれると、首や肩、腰に負担がかかるだけでなく、集中しにくくなることもあります。
そこで意識したいのが、「ぺったん・ぴん・ぐう」という言葉です。足の裏を床に「ぺったん」、背中は「ぴん」と伸ばし、おなかと背中の間は「ぐう」1つずつの姿勢がよいとされています。
子供たちによくかける合言葉ですが、毎日の生活の中でご家庭でも「ぺったん・ぴん・ぐう」を意識して楽な姿勢を身に付けていきましょう。

姿勢をキープするポイント！



- ぺったん：足の裏を床に「ぺったん」
- ぴん：背中を「ぴん」と伸ばす
- ぐう：おなかと背中の間は「ぐう」1つずつ

寒い季節を 乗り越えよう
みんなで温活！



1 正しい姿勢を保つ

2 お風呂につかる



3 温かい食べ物を食べる



4 温かい服装をする

出席停止について

医療機関で感染症と診断された場合は、出席停止になります。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は保護者の方に、それ以外の感染症は医療機関に健康手帳記入のお願いをしております。感染症名と出席停止期間を記入後、学校に提出してください。

●インフルエンザ
発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

●新型コロナウイルス
発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

※発症日翌日を1日目と数えます。
※発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。

11月は性教育月間（1・2・3年）



各学年の授業内容を一部ご紹介します。来月号の保健だよりでは、授業の様子を掲載予定です。
<お願い>授業後、子供たちが持ち帰るワークシートに、保護者の方のコメントをご記入いただけると大変ありがたいです。どうぞよろしくお願いいたします。



11/2(月) わたしたちのからだ①

男の子と女の子の体のつくりの違いや1人1人の体の違いを学びます。
また「プライベートゾーン」について知り、自分の体を大切にすることや、自分と相手の体を守るために大切なことを考えます。

11/9(月) わたしたちのからだ②

赤ちゃんがお母さんのおなかのどこで育っていくのか、また、どのように生まれてくるのかを学びます。
赤ちゃんの誕生についても知り、自分も大切に育てられてきた命であることを考えます。



11/9(月) わたしたちのからだ③

赤ちゃんが生まれる時に大切な役割を果たす「いのちのもと」について学びます。命が受け継がれていくことや、赤ちゃんが生まれてくるまで多くの人の支えがあったことを知り、命の大切さについて考えます。

11/16(月) わたしたちのからだ④

「いのちのもと」とは何か、また、その大きさについて学びます。
さらに「バウンダリー」(自分と相手との心や体の境界線)について知り、自他ともに気持ちや意思を尊重することの大切さを考えます。



11/10(火) 生まれる前の私たち①

赤ちゃんがお母さんのおなかで育つことに関わるへその緒の働きについて学びます。体の中の仕組みを知り、赤ちゃんがお母さんから栄養や酸素を受け取って成長することを学びます。

11/16(月) 生まれる前の私たち②

赤ちゃんが生まれてくる前、お母さんのおなかの中でどのように成長しているかを学びます。また、赤ちゃんは生まれる前から体の中で様々な練習を始めていることを紹介していきます。



9月25日(金)・9月28日(月)に4年生の保健で「大人に近づく体」「体の中で起こる変化」の単元を学習しました。自身に起こる変化について、子供たちは真剣に学んでいました。





今月の言葉「秋の花粉症」

「花粉症は春だけ」と思っていませんか。実は、秋にも花粉症があります。秋はブタクサ、ヨモギ、カナムグラ等の花粉が飛びます。秋の花粉は春のスギ花粉よりも粒が小さく、鼻はもちろん、気管支に入りやすいものもあります。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ等、風邪に似た症状が続くときは、秋の花粉症かもしれません。