令和８年
11
11月２日発行

ほけんだより



青ヶ島村立青ヶ島小学校　保健室

すずしい日がふえて、冬の訪れを意識する時期になってきました。そろそろ、風邪やインフルエンザなどの感染症も本格的に流行する時期です。体調をくずさないように、外から帰ったら「手あらい・うがい」を忘れずに！

極めよう!!



あたたかい服装というと、セーターやダウン、トレーナーなどのぶあつい服を着ていませんか？じつは、厚みのある服を１枚で着るよりも、シャツやパーカーなどの服を重ねて着る方が空気の層ができて温かくなるんです。



「寒ければ着る、暑ければ脱ぐ」を自分でできることも大切です！

11月の保健行事



２日(月)身体計測　全学年　中休み
６日(金)性教育の講話
12日(木)歯科検診　全学年　放課後
18日(水)耳鼻科検診　全学年　放課後



どんぐりを食べるのはリスだけじゃない!?
昔の人もどんぐりを食べていたって本当？

答えは本当💡しかも、その歴史はとても古く、縄文時代の人たちにとって、冬の前にとれる大切な食料だったことが分かっています。今でも正しい調理をすれば食べられるみたいですよ。秋が深まってくると、いつもとちがった植物の姿が見られます。ぜひ、興味をもって調べて見てください。

This month's goal

「よい姿勢をする」

背筋を伸ばすと集中力がUP!?



背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳へ送られる酸素の量が増え、集中力や注意力のアップにつながります。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなるため、集中力の維持にも関係してきます。



こんな姿勢していませんか？









答えはホール
掲示板にあります。