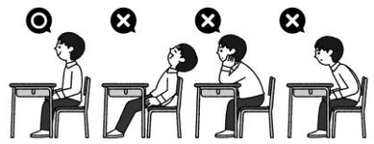
ほけんだより11月

令和８年１１月号
飯仲小学校　保健室
No. 7

もう11月ですが、昼間日差しが暑くなる日が続いています。休み時間に外遊びに出ている児童のみなさんも、半そでで元気に遊んでいますね。しかし朝はかなり寒い日もあり、寒暖差に体がついていけないようで、かぜ気味の人も多くなっています。これからの時期、感染症がさらに増えていきます。「手あらい」「換気」や「咳エチケット」など心がけていきましょう。

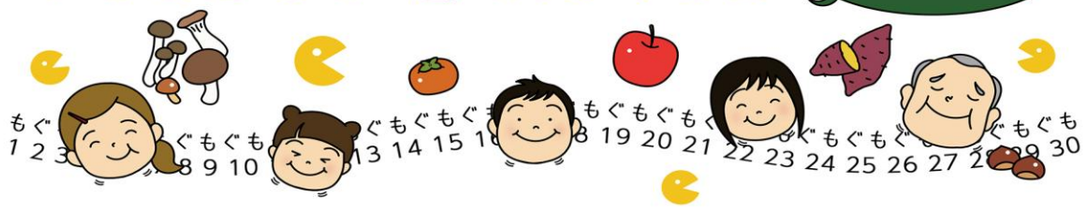
１１月のほけんもくひょう

姿勢を正しくしよう



カミングサンマル チャレンジ！ 噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



あごや口まわりの筋肉の発達



満腹感じて　肥満予防



しゅうかん しゅうけい けっか

メディアコントロール週間集計結果

選んだコース

1日30分まで　うさぎ・・・54人
1日60分まで　パンダ・・・121人
1日90分まで　ライオン・・・172人

7日間全てクリアできた人数

1年生・・・　28人
2年生・・・　22人
3年生・・・　10人
4年生・・・　9人
5年生・・・　23人
6年生・・・　13人

メディアからはなれて取り組んだこと

・勉強・宿題・読書・外遊び・ストレッチ・カードゲーム・お手伝い・絵をかく・工作・きょうだいと遊ぶ・マンガ・ボードゲーム・運動会や音楽会の練習・ペットのおせわ　など

児童の感想

・ママのおてつだいをしていいきぶんになりました。
・ライオンコースは全てできたので、こんどはパンダコースにチャレンジしたいです。
・いつもは友達とゲームして遊ぶけどメディアコントロール週間だったからカードゲームした。
・いつもスマホやテレビなどをよくみますが、その時間でいろんなことができるなとあらためて気づいた。

保護者の感想

・月に１回このような週をつくってみようと思います。
・動画、ゲームなどを見る時間について、親子で考えるよい機会になりました。普段の生活を振り返り、テレビ・ゲームを見る時間とほかの活動とのバランスが大切だと改めて感じました。
・大人もスマホを手離せない時代なので、日頃のメディアとの付き合い方を考える良いきっかけになったと思う。

保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。来年度も実施予定なのでよろしくお願いします。

背筋を伸ばすと、集中力UP！



勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？
そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめ！　なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。
実際、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、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう！