ほけんだより 11月

令和８年11月４日（水）
江東区立第五砂町小学校
校　　長：　加藤　勲
養護教諭：入江　詩乃
　　原田めぐみ

今月の保健目標「姿勢を正しくしよう」

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！

１１月の保健行事予定

日付	行事内容	対象	◆持ち物　※注意点
24日（火）	色覚検査	4年生希望者 他学年希望者	※希望する場合は、4日（水）に配布する「色覚検査申込書」を**１１日（水）までに**必ず提出してください。検査結果は希望者全員に封筒に入れて配布いたします。
25日（水）			
26日（木）			

※4年生以外でも希望があれば、検査を受けることができます。希望があれば、「色覚検査申込書」をお渡ししますので、担任にお申し出いただき１１月１１日（水）までに提出してください。

「かぜ!?」と感じたら、早めに休もう



背中がゾクッとしたり、鼻がもぞもぞしたり、のどがカサカサしたり…。「いつもとちょっと違うな」と感じたら、かぜのひきはじめかも!?　そんなときは、体を休ませることが大切です。お風呂では、湯船にゆっくりつかって体を温めましょう。食事は、胃腸に負担がかかりやすい脂っこい料理ではなく、うどんや雑炊など消化のよいものがおすすめです。
かぜは万病のもと。「そのうちに治るはず」と甘く見ていると、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。どうぞ、ご自愛（自分の体を大切にして）くださいね。

感染症にご注意ください！



診断した医師に、出席停止期間をご確認してください。

保健室からのお願い

- 登校前に、ご家庭でお子様の健康観察をお願いします。体調がよくない時や熱がある時には登校を見合わせて様子をみてください。
- 体温が 37.5 度以下の場合でも、症状によっては早退をお願いする場合もございます。ご了承ください。
- ランドセルのポケットにマスクの予備を入れていただくようにご協力をお願いします。
- 出席停止となった場合は、登校再開時に、添付している「治癒報告書」を提出してください。
- 早退した場合、きっずへの連絡は、保護者の方が行ってください。