ほけんだより 11月

令和８年 10 月 30 日
学校法人須磨浦学園
須 磨 浦 小 学 校



「立冬」と呼ばれる１１月７日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が色づき始め、朝晩はひんやりしてきましたが、日中は気温の高い日もあります。朝晩の気温に合わせた服装で一日を過ごすと、日中外で遊んで汗だくになっている人もいます。汗をかいてそのままでいると、カゼをひいてしまいます。上着を脱ぎ着して気温に合わせた服装で体温調整をしてください。





噛む力は、健康寿命の土台です。しっかり噛んで健康貯金をしよう！！

脳への刺激



満腹感じて、肥満予防



あごや口周りの筋肉の発達



だ液を出して虫歯・歯周病予防





コンディションを整える換気の力

＊感染症を予防する

空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減らします。

＊集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると、眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外に逃がしましょう。数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。３０分に１回を目安に行い、頭をすっきりさせましょう。

保護者の皆様へ
日本スポーツ振興センター災害共済給付の請求方法が令和９年１月より変わります。システム移行に伴い、１２月～１月中旬まで医療費給付の申請ができなくなります。病院で受診された際にお渡ししております「医療等の状況・調剤報酬明細書」がお手元にありましたら、１１月中に学校へご提出ください。よろしくお願いいたします。

お風呂 ○×クイズ

○か×か、正しいと思うほうを選んでね。

Q1 疲れている日は、手早くシャワーで済ますほうがいい。

A1 ×
湯船につかって、体を温めましょう。血液の流れが良くなり、自律神経が整いやすくなるため、疲れがとれて、リラックスできます。



Q2 お風呂は、寝る１～２時間前に入ると、眠りやすくなる。

A2 ○
お風呂に入ると、体の「深部体温」が 0.5 ～ 1℃ほど上がります。その後、体温がだんだん低下すると眠気が強くなるため、スムーズに眠れます。



Q3 熱いお湯（42℃以上）につかったほうがよい。

A3 ×
38 ～ 40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかるほうが、体が温まります。



入浴には心を整える効果もあると言われてます。ぬるめのお湯にゆっくりつかる時間を大切にしてみませんか。