ほけんだより 11月号

新庄北小学校

2026.11

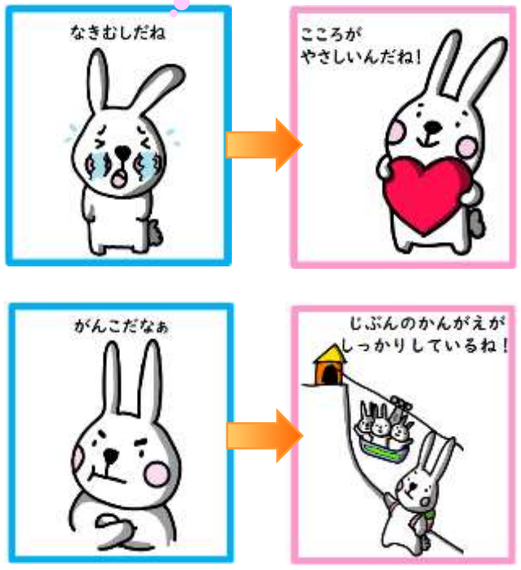


11月7日は立冬。いよいよ冬の始まりですね。朝晩は冷え込むことが増えましたが、風邪は引いていませんか？気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。睡眠をしっかりととり、普段からうがい・手洗いをしっかりして体調を整えたいですね。晴れの日には外で体を動かし、病気に負けない体をつくりましょう。

リフレーミングで明るく♪楽しく♪

物事の見方を変えることをリフレーミングと言います。短所（よくないところ）もハッピーな目線で長所（よいところ）にかえてみませんか？

見方を変えると・・・
短所が長所に変わって見えます。





職員室前に16種類のリフレーミングを掲示しました♥

自分の長所を見つけることが苦手・・・という人もいるのではないでしょうか？でも、少し考え方を変えてみるだけで今まで短所だと思っていたことが長所に変わっていきます。自分のいいところやアピールポイントを見つけて、もっと素敵な人になってください。

また、友達の短所はとても目につきやすいものです。でも、「あんなところがいや！」と決めつける前に少し考え方を変えてみてください。きっと世界が変わって見えてきますよ。

＊教育相談について＊

巡回相談員さんとスクールカウンセラーさんが毎月、来校されます。相談を希望される保護者の方は担任の先生までお知らせください。対象は保護者の方だけではありませんので、不安や悩みがある児童のみなさんも担任の先生に教えてください。来月は以下の日程で来校されます。

- ✿巡回相談員 ・・・・・・・・・12月11日（金）、12月18日（金）
- ✿スクールカウンセラー・・・12月7日（月） 11:30～16:30

今月の保健目標

『姿勢を正しくしよう!!』



11月1日は「いい姿勢の日」です。みなさんの学習するとき、ゲームをするとき、スマホをするとき、本を読むときの姿勢はどうでしょうか？

姿勢が悪いことでからだの中で苦しんでしまっている場所があるかもしれません。そうすると体全体の元気がなかなかでなくなってしまうこともあります。自分の体に優しい姿勢で過ごすようにしましょうね。

姿勢が悪いとどうなる？ 姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



どうちがう？ 風邪とインフルエンザ

風邪

原因：200種類以上のウイルスや細菌



症状：37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因：インフルエンザウイルス



症状：38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます