



# ほけんだより

2025 錦田小保健室



朝夕の冷え込みが少しずつ厳しくなってきました。時おり吹きつける風の冷たさに、冬が近づいてきていることを感じます。冬に向けて心も体も元気に過ごせるように、生活リズムを整えて風邪の予防をしていきましょう。手洗いうがいを忘れずにしてくださいね。

せなか  
まく  
がっていませんか？

## あなたはいい姿勢…？

合い言葉は「グーペタピン！」

おなかとせなかは  
グー  
一つぶんあける



せすじは  
ピン！

足はゆかに  
ペタ  
っとつける

姿勢が悪いと…

- ・肩がこったり、腰が痛くなったりする
- ・ふとりやすくなる
- ・疲れやすくなる
- ・集中力がおちる



姿勢が悪いと、体にも悪い影響があります。座るときは、「グーペタピン」を意識して、いい姿勢で生活しましょう！

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨

お尻 カカトを

壁に付けて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリに入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかつたりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。  
とも 友だちと確認しあってみてね。



11月10日は「いいトイレ」の日！

# 朝、うんち出ていますか…？



生活を見直して

良い  
う  
ん  
ち

良いうんちの条件

- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりしない
- ストーンヒ気持ちよく落ちる



こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。  
このような良いうんちを出すには、腸内の環境  
を整えて、活発に働いてもらう必要があります。  
そのため大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかったら、生活  
が乱れているかもしれません。

## 良いうんちを出すコツ

● 好き嫌いせずごはんを食べる

● 睡眠をしっかりととる

● 適度な運動をする



自分の1日を振り返ってみましょう。

保護者の方へ

## 提出物について～おねがい～



### 学校におけるアレルギー疾患に関する対応について(1~5年生)

来年度の学校生活管理指導表によるアレルギー対応について希望調査を行います。希望調査の用紙を配布しますので、1~5年生は11月11日(火)までに御提出ください。

## スクールカウンセラー勤務日

カウンセラーの先生とお話したい人は教えてください。保護者の希望も受け付けています。先着順となっていま  
すので、希望される場合はなるべく早めのご連絡をお願いいたします。

～11月の勤務日～

- ・ 10日(月)
- ・ 20日(木)

## 面談時間

- ① 10:20~11:10
- ② 11:20~12:10
- ③ 12:45~13:25 (こどものみ)
- ④ 13:35~14:25
- ⑤ 14:35~15:25

