ほけんだより11月

令和８年１１月２日
調布市立八雲台小学校
校長　石川　淳
保健室

朝晩の気温差が大きくなってきました。本校では９月のインフルエンザの流行以降、感染症（※）は落ち着いていますが、市内ではまだ学級閉鎖が出ています。「手洗い」、「水分の補給」、「咳エチケットのマスク」など、感染症の予防を忘れずに過ごしましょう。　（※）集団感染はありませんが、インフルエンザ・新型コロナ感染症などに注意が必要です。



保健目標　「正しい姿勢で勉強しよう」「衣服を調整しよう」

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！



体温調節ができる

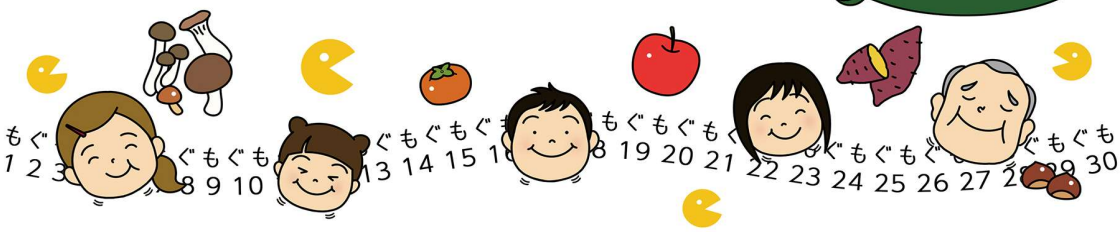


服そうにしよう



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



噛む力は健康寿命の土台です。しっかり噛んで、健康貯金!