【家庭数】ほけんだより　１１月号

すこやか

令和８年１１月２日
武蔵野市立千川小学校
校　　長　鈴木　恒雄
養護教諭



「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。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうと頑張って疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにし、冬に負けない体をつくっていきましょう。

～口の中は元気かな？ 自分で確認してみよう～

11月8日は いい歯の日



歯が黄色くなっていたり、歯肉が赤く腫れたりしていたら、きちんとみがけていないサイン。鏡を見ながら、１本１本ていねいにみがきましょう。



食べ物をかんだときに痛みがあったり、冷たい物を口に入れたときに「キーン」と痛かったりしたら、歯や口の中に異常があるかもしれません。歯科医院を受診し、診てもらいましょう。

～化学物質過敏症 “その香り”困っている人もいます～



このポスターを知っていますか。消費者庁、こども家庭庁、文部科学省、厚生労働省、経済産業省、国土交通省、環境省が作成した「化学物質過敏症」を紹介するポスターです。化学物質過敏症とは、ごくわずかな化学物質により頭痛や吐き気など、心身にさまざまな症状が現れる状態です。この病気の原因などは分かっていないことが多く、誰にでも発症するリスクがあります。

独立行政法人国民生活センターには、特に「柔軟剤の香り」に関する相談件数が増加傾向にあります。柔軟剤を使用した本人だけでなく、他人が使用した「柔軟剤の香り」に関する苦情も寄せられています。柔軟剤は、香りや柔らかさといった個人的な感覚と嗜好によることが多いため、使用量のばらつきが大きくなるものといわれています。自分が慣れた香りは感じにくくなる傾向にあるため、香りを強くしようと使用量が徐々に増えてしまうこともあります。また、柔軟剤だけではなく、香りが含まれている洗剤、シャンプー、芳香剤、ハンドクリームなどでも同様なことが起こる可能性があります。

学校生活では、給食の「白衣」・保健室から貸し出した「衣服」の香りが強く、次の児童が使用できないというケースがあります。香りの好みは個人差が大きいため、香り付きの柔軟剤などを使用する際は、他の人への配慮を忘れないようご協力をお願いします。

＊ 裏面もご覧ください ＊

11月の保健目標

姿勢をよくしよう



11月1日はよい姿勢の日です。姿勢をよくすると、集中力が上がる、体がスムーズに動くなど、よいことがたくさんあります。自分の姿勢を意識してみましょう。

姿勢が悪いとどうなるの？

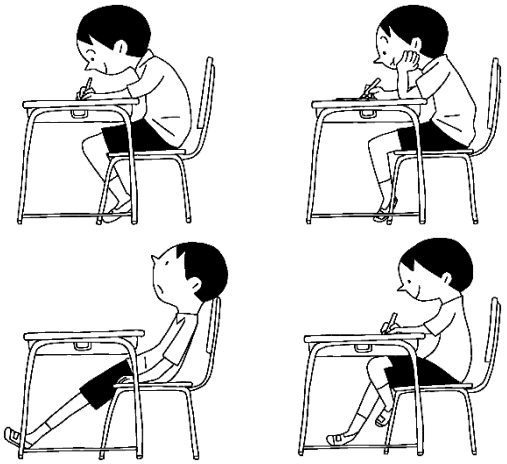
・背中を丸める→背骨が曲がる、視力が低下する

・ほおづえをつく→歯並びが悪くなる

・足を組む→腰に負担がかかる

・背もたれに寄りかかる→首や肩、腰に負担がかかる

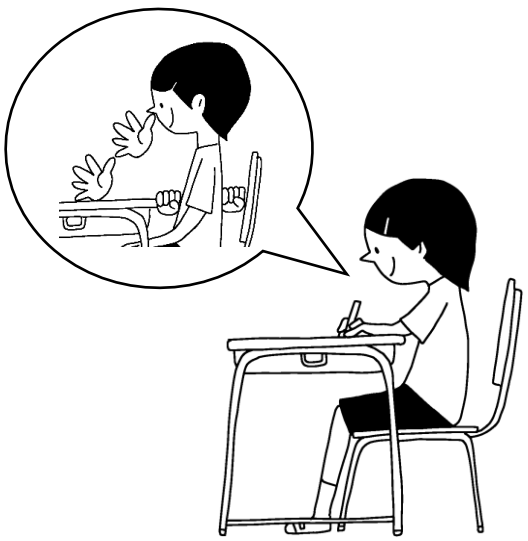
悪い姿勢の例



【よい姿勢を意識しよう】

「座る」ときのポイント

・いすに深く座って背筋をのばす。
・机とおなかの間、背中と背もたれの間はグー1個分あける。
・目は机からパー2個分はなす。
・両足の裏全体を床につける。



「立つ」ときのポイント

・背筋をのばす。
・両足をしっかりと地面につける。
・左右の肩の高さをそろえる。
・耳、肩、くるぶしが横から見て真っすぐになるようにする。

