

ほけんだより 11月

呉市立横路小学校
令和7年11月4日



朝晩の空気がひんやりしてきて、冬の足音が近づいてきました。11月7日は「立冬」、暦の上では冬のはじまりです。

11月15日には学習発表会がありますね。授業の時間だけでなく、休み時間や放課後にも、本番に向けて練習する音が聞こえてきます。その一生懸命な姿に、心があたたかくなり、本番の日がますます楽しみになっています。

季節の変わり目は体調をくずしやすい時期です。今月も「早ね・早起き・朝ごはん」を意識して、元気に過ごしましょう。

正しい姿勢 できていますか？

今、どんな姿勢でこの保健だよりを読んでいますか？11月1日は「いい姿勢の日」です。正しい姿勢で、毎日を元気に過ごしましょう。



① 体が元気になる！

背すじを伸ばすと、たくさんの空気をすって、体のすみずみまで元気がひろがります。体がかかなくなって、心もスッキリ！



② 勉強に集中できる！

姿勢がくずれると、首や肩がつかれやすくなって、だんだん集中できなくなります。正しい姿勢だと体が安定して勉強にも集中しやすくなります。

③ 目にもやさしい！

タブレットやノートを見るとき、顔を近づけすぎると目がつかれてしまいます。正しい姿勢でみると、目とタブレットやノートとのあいだにちょうどよい距離ができ、みなさんの目をまもることに繋がります。



頭の重さを感じてみよう

10月に保健室前に掲示していた「頭の模型」を持ってみましたか？この模型は約3kg。みなさんの頭の重さとほぼ同じです。この重たい頭を支えている首や肩に負担をかけないためにも、ふだんから正しい姿勢を意識して過ごしましょう。

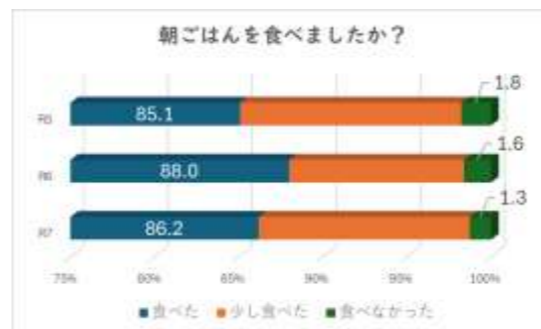
早ね・早起き・朝ごはんキャンペーン 結果



9時半までに寝ている
61%

6時半までに起きる
69%

赤・黄・緑がそろった朝食
58%



ここ3年間の結果を見てみると、朝ごはんを「食べなかった」と答えた児童の割合は、年々減っています。

また、集計結果からは、「9時までに寝る児童」の約8割がバランスの良い朝ごはんを食べていることが分かりました。一方で、就寝時刻が遅い児童では、朝食を食べない、または「黄のみ」の食事が目立ちました。

バランスの良い朝ごはんをめざそう！

朝ごはんに「赤」、「緑」の食品をプラスしてみましょう。

赤：卵、ヨーグルト、チーズ、ハム、納豆、ウインナーなど

緑：ブロッコリー、トマト、バナナ、みかん、りんご、サラダなど

パンにもごはんにも
合う赤の食品で
バランスアップ！



みかん、ミニトマト、バナナはパクっと手軽に食べられますね♪

昨年度よりも「ゲームのベッド（ゲームをやめる時間）」の目標を守れている人の割合が少なくなりました。生活リズム改善の鍵となるのは「ゲームのベッド」を守ることです。ゲームを早めに切り上げることで、自然と就寝・起床のリズムが整い、朝のゆとりや健康的な食習慣につながります。ご家庭でも、ゲームの時間を見直してみると良いですね。

①ゲームのベッドを守った	87.6%↓
②就寝時刻を守った	74.1%↑
③起床時刻を守った	79.1%↑



児童の感想

〇はやくねたらすっきりおきた。(1年生)

〇これからも毎日9時までにねて6時10分までに起きてかぜをひかないよう、気をつけたいです。(4年生)

〇朝ごはんを食べるとやる気が出て、ねむたくならなかった。(6年生)

〇ねる時間が前よりも早くなったことで、あくびをあんまりしなくなったのでこれからもとりくみたいです。(6年生)

