



ほけんだより

NOVEMBER 2025 11

北部小学校 保健室

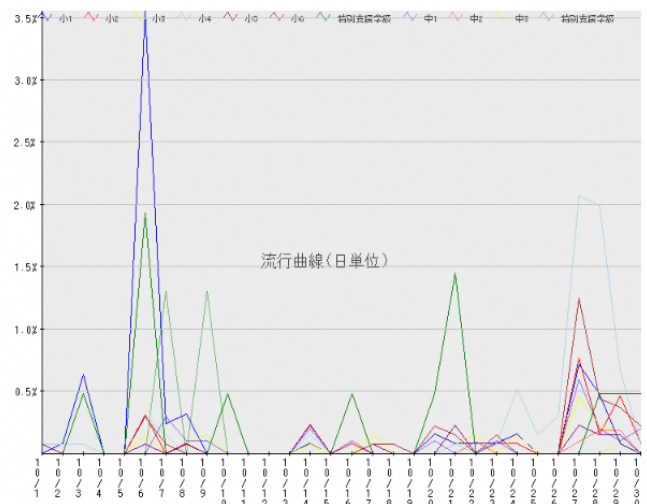
運動会が無事終わりました！練習の成果を発揮するみなさんの姿がとてもカッコ良かったです！頑張って練習した分、気づかないうちに疲れがたまっている人もいるかもしれません。そんなときは、お風呂につかってゆっくりする・いつもより少し早めに寝てみるなど…自分がほっと一息つけることを試みて、自分の心と体をいたわってあげてください！

インフルエンザが流行シーズン入りしました

ぐっと寒くなり、千葉県でもインフルエンザの流行シーズン入りが発表されました。10月は市内の小中学校でもインフルエンザによる学級閉鎖が行われ、本校でも数人感染がみられました。

今後さらに寒くなり空気も乾燥することで、更なる流行が予想されます。引き続き、発熱やかぜの症状等がある場合は無理をせず休養することに加えて、感染症を寄せ付けない工夫に取り組んでいきましょう！

市内小中学校インフルエンザ流行状況(10月)



- ・外から帰ってきた後
- ・食事の前
- ・トイレの後などは必ず手を洗いましょう。



感染症を寄せ付けない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



マスクはウイルスや細菌が体に入るのを防ぎます。人にうつさないために咳エチケットにも気を付けましょう！





11月の保健目標

しょくせいかつ みなお 食生活を見直そう



11月4日(火)から体力向上月間として、チャレンジマラソンが始まります。
マラソンで力いっぱい走るために、朝ごはんはとても大切です！朝ごはんは一日の始まりの大切なエネルギー源であることはもちろん、朝ごはんを食べることで寝ている間に下がってしまった体温を上げて、体や脳をウォーミングアップさせてくれる効果があります。
バランスの良い朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

「バランスのいい朝ごはん」って何だろう…？

たんすいかぶつ たんぱくしつ えいようそ いしき
炭水化物・タンパク質・ビタミンの3つの栄養素を意識してみよう！

たんすいかぶつ 炭水化物

主にエネルギーのもとになる。ブドウ糖を消費して脳は活動をしているので、集中力アップのためにも大切！
例) ごはん・パン・麺



たんぱくしつ タンパク質

主に体をつくるもとになる。体内時計をリセットしてくれる働きや体温を上げて体を自覚めさせる働きも！
例) たまご・牛乳・魚



ビタミン・ミネラル

主に体の調子を整えるもとになる。活力をつけてくれたり、脳がブドウ糖を消費するときに必要！
例) 野菜・果物・海藻



どうしても時間が無い！
そんなときでも！
・おにぎりや味噌汁
・サンドイッチやオレオ
ジュース など…
単食ではなく組み合わせ、少しでもバランスの良い食事を目標しましょう。



座っているときも
いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

グー！

あごを引く

机と体の距離は
握りこぶし一つ分

背筋を伸ばす

ピン！

足の裏を地面に
しっかりつける

イスに深く腰かける

ベタ！



◆就学時健康診断について

11月14日(金)は、来年度入学生を対象に就学時健康診断を行います。児童は短縮3時間授業の後、早めの給食を食べて12時25分完全下校になります。放課後は遊びに来たり、忘れ物を取りに来たりすることがないように、ご理解とご協力をお願いします。