



令和7年11月4日
羽生市立手子林小学校
ほけんだより11月号

学校の葉っぱの色も緑から黄色や茶色になり、冬の足音も感じられる季節になりました。寒くなると、インフルエンザなどの感染症やかぜにかかりやすくなります。引き続き手洗い、うがいをしっかりして病気を予防しましょう。

持久走記録会の準備をしよう



11月26日に持久走記録会が予定されています。これから、持久走の練習が始まります。当日万全な状態でいどめるように体調を整え、全力を出し切りましょう。

練習前にチェックしよう

- 夜はぐっすりねむれましたか
- 朝ごはんは食べましたか
- 熱や具合の悪いところはありませんか
- あせふきタオル、水とうは用意しましたか
- 運動ぐつは足に合っていますか
- 準備体操はしっかりしましたか

走り終わったら...

- すぐ立ち止まらず、歩いて呼吸を整えましょう
- 水分補給をしましょう
- タオルであせをふきましょう

体のケアをしっかりしましょう！

食事・すいみん・おふろ



生活を直して 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
 - ストーンと気持ちよく落ちる



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。そのために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
- 睡眠をしっかり取る
- 適度な運動をする



自分の1日を振り返ってみましょう。

姿勢を正して生活しよう



悪い姿勢はこんな姿勢



いすにすわっている
ときに足がつかない



足を組む



ひじをつく



せなかが曲がっている



座っているときも

いい姿勢

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。



姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで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ったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友達と確認しあってみてね。

