

清原南小学校
令和7年11月 NO.9

11月15日は皆さんの成長を喜び、成長と長寿を祝う七五三です。
七五三にこめられた願いはおうちの人も学校の先生も共通の思いです。
健康に過ごすために、手洗いや換気など、自分でできることを
つづけましょう。

換気をしないとどうなる？

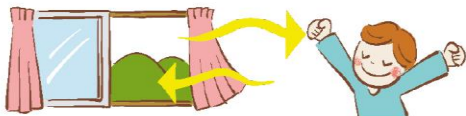
二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

学校では、暖房の効果を保ちながら、
常時換気に努めています。
また、校内放送で呼びかけて
います。

ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



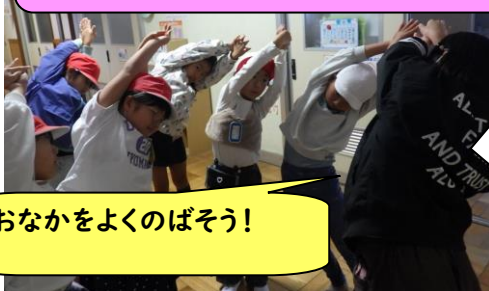
家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

みんなが元気にすごせるように・・・保健委員会 活動報告



「南小のみんなが元気にすごせるように」と願いをこめて、「わくわくからだげんきストレッチ・〇×クイズ」を行いました。およそ150人が参加しました。

①おなかの調子を整える
バナナストレッチにチャレンジ!!



おなかをよくのばそう!

②レベル1かレベル2のクイズをえらび、
〇×クイズに答える。



保健委員会が考えたクイズ

「キラキラウィークアンケート」で、
おうちの人から皆さんの生活習慣で工夫していきたいことを教えていただきました。
そのことをふまえ、朝ごはん・睡眠・歯みがき・テレビやゲームの使い方など、色々なクイズを考えました。

③保健委員会児童が〇をつける。



保健委員会の児童の感想
たくさんの方が参加してくれて嬉しかった。
また、楽しいことを計画したい。

④参加者には、スペシャルしおりをプレゼント。特に動物の柄が人気(ハ▽ハ)





おうちのかたへ 学校環境検査と姿勢について

学校では、学校保健安全法に基づき、学校衛生検査を行っております。
 今回は学校薬剤師さんに「教室の照度・まぶしさ・黒板の色彩」について、検査を行っていただきました。検査結果は良好で「子どもたちにとって、とてもよい環境である」とのことでした。さらに、子どもたちの視力・健康を守るため、自身の姿勢などに気を付けるように、学校でも呼びかけています。ご家庭でも、引き続きご指導をよろしくお願いいたします。



湯船につかって 元気がいっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
 湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

湯船につかるメリット

疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちも楽になります。

睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

風邪を早く治すゾウ！

鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。
 風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く治す5匹のゾウを思い出してください。



11月20日(木) 就学時健康診断

来年度の1年生が来校し、健康診断などを行います。頼もしい5年生が会場準備、検査のお手伝いや誘導係などをします。写真は事前打合せの様子です。新入生が安心して過ごせるように、教職員と5年生で力をあわせて実施します。

