



11月のほけんだより

# げんきです！

H25年11月 ノートルダム学院小学校 保健室 松田直子

【11月の保健行事】

11/14(木) 尿検査

11/15(金) 尿検査予備日

11/21(木) 6限 マラソン大会前予備検診

朝夕の冷えこみが少しずつ厳しくなってきました。時おり吹きつける風の冷たさに、冬が近づいてきていることを感じます。寒くなるこれからの時期は、感染性胃腸炎や風邪が流行ります。手洗いをしっかりと行って、元気に過ごしましょう。

## 自分の「からだの声」を聞いていますか？

みなさんは、自分の「からだの声」に気がついていませんか？「からだの声」に早いうちに気がつければ、対処することができます。そうすれば、こころとからだを大切にすることができますよ。

～こんな声が聞こえてきませんか？～

食事がおいしく感じない

だるい

なんだか元気がでない

よく眠れていない



こんな声が聞こえたら、つかれていたり、悩みや不安があるのかも。もしかすると、こころや体が「病気になるそう」というSOSかも…。  
おうちの人や保健室の先生に相談してみましょう。

～病気やけがのときの「からだの声」も聞いてみよう～



頭がズキズキいたい



熱が高い

赤くはれている

こんな声は、じつは病気やケガを治すために体から聞こえてくる声です。体に備わっている「免えき力」という力は、はたらいているときに聞こえてくる、「いま治していますよ」というメッセージなのです。  
ムリをしないでゆっくり休みましょう。

自分の「からだの声」をしっかりと聞くためには、ふだんの自分の体調を知っておく必要があります。みなさんが簡単に自分の体調を知ることができるものとして「体温」があります。体温はひとりひとりちがうので、自分のいつもの体温（平熱）を知っておくと、熱が出たかどうかすぐにわかります。ぜひ、おうちの人と自分の平熱を確認してみましょう。

## 「グー・チョキ・パー」で良い姿勢！



つくえといすは「グー」2つ

つくえは、ひじを曲げて「チョキ」ではさめる高さ



つくえと目のあいだは「パー」2つ



悪い姿勢でいると、視力が悪くなったり、肩がこったりするなど、体の調子が悪くなります。悪い姿勢のくせがついてしまわないよう、いつも良い姿勢を心がけましょう。子どものときに身についた姿勢は、大人になっても続くのですよ。