

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和7年11月号



HPはこちらのQRコードから



寒さに負けない体をつくろう！



朝晩がぐっと冷えこむ季節になりました。体調をくずしやすい時期です。まだまだ元気に半そでで走り回っている人もいれば、鼻水やのどの痛みといったかぜ症状でお休みする人もでてきています。毎日の生活リズムを整えて、寒さに負けない体をつくりましょう。

市内で感染症が増えてきています

市内の学校では、インフルエンザにかかった人が増えているそうです。芝川小学校でも10月下旬から少しずつインフルエンザ感染のお休み連絡が増えてきています。診断を受けた場合は速やかに学校までご連絡ください。



手洗い・うがいでかぜ予防！

かぜやインフルエンザが流行しはじめる季節です。学校でも家でも、「手洗い・うがい・マスク」でしっかり予防をしましょう。

生活リズムをととのえよう

寒くなると朝起きるのがつらくなりますが、夜は早めに寝て、朝はしっかり起きて朝ごはんを食べましょう。体も心も「元気スイッチ」が入ります！

食べ物で体をあたためよう

11月は、体をあたためる食べもの（にんじん・ねぎ・しょうが・味噌汁など）をしっかり食べるとうい季節です。寒い日も、あたたかい食事です。体をポカポカに！

心の健康もたいせつに

2学期も後半になり、がんばりが続く時期です。「なんだか疲れたな」「うまいかないな」と思ったら、友だちや先生に話してみましょう。話すことで気持ちが軽くなることもありますよ。

気候や気温、何をするかに合わせて衣服を調節しましょう

厚着をしたままあたたかい室内などにいると、冬でも汗をかきます。汗は不快なだけでなく、汗を拭かずにいると、かわくときに熱をうばって体を冷やし、体調をくずす原因になってしまいます。上手にぬぎ着をして調節しましょう。

また、何をするかによって衣服を代えることも、快適に過ごすためには大切です。学校では運動をしたり遊んだりした後に、たくさん汗をかくことがあります。長い間過ごす学校での衣服の工夫もしていきましょう。

冬のあせに注意！



ふかずにいると、あせがかわくときに体の熱をうばいます。



ちようきよりそうきろくかい おむ たいちよう ととの 長距離走記録会に向けて体調を整えよう



11月20日は『長距離走記録会』が行われます。(予備日11月27日)

じつりよく はつき たいせつ けんこう ととの じ こ
実力を発揮するためにまず大切なのは「健康なからだ」ですね。コンディションを整えて、自己ベストをめざしてがんばりましょう。

からだ はし 体をあたためてから走ろう！

はし まえ じゅんびうんどう からだ
走る前は、ストレッチや準備運動をして体をあたためましょう。

つめ からだ はし
冷たい体のまま走ると、けがをしやすくなります。

れんしゅうご すいぶん かる からだ うご
練習後は、水分をとって軽く体を動かしながらクールダウンをするといいです。

しょくじ きゅうよう 食事と休養がパワーのもと！

げんき はし た ね たいせつ
元気に走るためには、しっかり食べて・しっかり寝ることが大切です。

ごはんやパンなどの主食、野菜・肉・魚をバランスよく食べましょう。

まえ ひ よ ふ じゅうぶん すいみん からだ やす
前の日は夜更かしをせず、十分な睡眠をとって体を休めてください。

すいぶん からだ たいせつ 水分をとって、体を大切に

はし あせ すいぶん だいじ
走ると汗をかくので、水分をとることも大事です。

のどがかわいていなくても、少しずつ水をのおようにしましょう。

さむ すいぶん
寒くても水分はわすれずに！

あきらめない気持ちがすてき★

はし おも ひと
「走るのがにがてだな…」と思う人もいるかもしれません。

でも、さいごまでがんばる気持ちがいちばん大切です。

じぶん はし
自分のペースで、ゆっくりでもいいから走りきろう！

がんばるみんなのすがたが、とてもすてきです。



「いい歯の日」パネル展



11月6日(木)～11月12日(水)にアリオ上尾にて、「いい歯の日パネル展」が開
催されます。上尾市内のしょうがくせい ぼしゅう さくひん てんじ しばかわ
小学校からも5名のお友だちのポスターが展示される予定です。ぜひご覧ください。