

ほけんだより 11月

川崎市立稗原小学校
保健室
令和6年11月1日



いつの間にか、暖かかった日々は肌寒い日々が変わってしまいました。
今年も残すところ2か月ですが、一年の目標は達成できそうですか？
目標をもう一度確認し、目標達成に向けてそろそろラストスパートですね！
そのためにも、健康な心と体で毎日を過ごせるよう心がけましょう。

健康安全目標

寒さに負けない
体をつくろう

11月の目標は、
「寒さに負けない体をつくろう」です。
寒さに負けない体って、どんな体？
体をつくるには、どうしたらいいの？
自分でできることを考えてみよう。

朝ごはん食べて体温をアップ



寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルス
など感染症の予防にしっかり
手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりが
ちな冬。日常生活に運動を取
り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶん
な睡眠時間を。規則正しい生
活習慣を続けよう。

ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。
寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだが温まる
だけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂
につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝
やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1~2
時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。

