



令和7年11月4日 藤井寺市立藤井寺南小学校

木々の葉が赤や黄色に色づいてきました。朝晩の気温もグッと下がってきて、秋の深まりを感じますね。11月26日は「いい風呂の日」です。お風呂に入ると、体が温まり、疲れがやわらぎます。リラックス効果もあり、気持ちが楽になります。湯船につかって、心も体もポカポカに、寒い季節も元気にすごしましょう。



11月の保健行事

行事	対象者	日付	
脊柱二次検査	対象者のみ	11/18(火) 10:25～	対象の人には個別にお知らせします。 藤井寺市役所で行います。(学校より引率します) 当日は着脱しやすい服装で登校してください。
就学時健康診断		11/18(火) 14:40～/15:10～ 地区により異なります	来年度入学予定の人たちの健康診断です。 短縮校時、午後カットとなります。

感染症に注意!

大阪府では早くもインフルエンザ流行期に入りました。藤井寺市内でも、学級閉鎖をしている学校があります。感染症予防の基本は手洗い・うがい、換気です。



手洗いは石けんを使って
ていねいに

休み時間ごとに
窓を開けて換気しよう



外から帰ったらまず手洗い!
教室や家では、こまめな換気を!

みんなで心がけましょう。

保健委員会で
換気のポスター
を作りました。



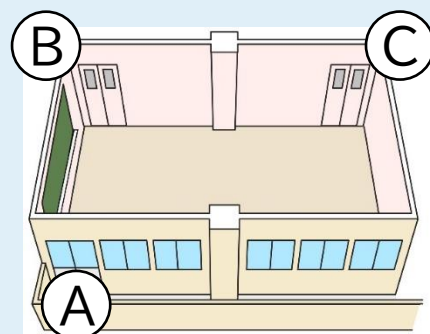
窓を開けると
目の目安にしてね。

ほけんしつクイズ ～換気編～

教室の換気をするとき、どの窓をあけると
上手に空気を入れかえられるかな?

*答えは教室または保健室前に掲示している
ほけんだよりの裏面に書いています!

- ① Aだけ
- ② AとB
- ③ AとC



11月8日はいい歯の日

よくかんで食べよう

よくかんで食べると、
こんないいことがあるよ



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。

あごを引く

机と体の距離は
握りこぶし一つ分



背筋を伸ばす

足の裏を地面に
しっかりつける

イスに深く腰かける