



金沢市立伏見台小学校 保健室

令和7年11月1日

ほけんじょり  
11月の保健目標:  
正しい姿勢をよくしよう。

風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。みなさんは冬の準備は進んでいますか？石川県ではインフルエンザの流行シーズンに入りました。金沢市内では学級閉鎖になるなどの学校もみられるようです。しっかり対策をして、かぜや・インフルエンザその他の感染症に気をつけて冬を過ごしましょう。規則正しい生活をしたり、手洗いもわすれずにしっかりおこないましょう。



座っているときも

よ し せ い  
良 い 姿 勢 で

寝くになると、段々姿勢が悪くなります。良い姿勢だと、全身の血行や脳の働きが良くなります。集中力や記憶力もあがって、勉強がはかどります。



# 9月生活アンケートの結果～

9月に行つた生活アンケートの結果から、◎と○を合わせた人の数の割合です。(ほぼできている人がどれだけいるのか。全員できていれば100%となります)昨年と比べると、朝ごはんをしっかり食べている人、寝る時刻を守っている人が今年も増えています。しかし、運動をしている人の割合は、昨年と比べて減ってしまっているようです。また、今回のメディアについての質問は、メディア時間在家の人と決めていてまもっているかどうかについてでした。9月の保健指導の際に同じ質問をすると、メディアを使用する時間を家の人と決めている人は多かったようですが、アンケートをとると、家の人とルールは決めていても守ることができない様子がみられました。



保護者の方へ

お忙しいところ声かけやメッセージの記入をありがとうございました。継続をよろしくお願いします。



## 3年生 歯みがき教室

歯科衛生士さんから歯の染め出しと正しい歯のみがき方について学びます。



日時：11月19日（水）2・3限

場所：各教室

持ち物：歯ブラシ、手鏡、ティッシュまたは汚れても良いタオル

## 6年生 保護者とともに取り組む

### 受動喫煙防止講座(薬物乱用防止教室)

学校薬剤師の河村先生からタバコや薬物の害などについて学びます。保護者の方も参観できます。

日時：11月5日（水）5限

場所：マルテ

