※おうちの方とお子さまで一緒にお読みいただけるよう編集しました。

ほけんだより 11月

2026年11月4日
瀬戸SOLAN学園
発行：保健室

だんだんと空気が冷え込み、寒さを感じる季節となりました。体調を崩しやすい時期ですが、元気に過ごせていますでしょうか。

11月は強歩会がありますね。自分の力を精一杯出し切れるように、体調をしっかり整えて、万全の状態で迎えましょう！

強歩会に向けて体を整えよう！

強歩会当日が近づいてきましたね。休み時間に強歩会の練習を頑張っている姿をたくさん見かけます。本番を乗り切るためには、体力作りも大切ですが、体の調子を整える準備も必要です。自分のベストを尽くせるよう、今できる体のケアをしてみましょう。



ごはん

歩き切るスタミナ作り

ごはんやパンなどパワーになる炭水化物や、筋肉や体力作りの土台になる、肉や魚、豆類などのタンパク質を摂り、エネルギーをチャージしましょう。

睡眠



体と脳を休める

寝る1時間前からスマートフォンやテレビから離れ、スムーズな睡眠に入れるようにしましょう。体力が回復し、日中を元気に過ごせます。

お風呂



湯船で体の疲れをほぐす

体を温めて、筋肉の疲れをとり、体と心をリフレッシュさせましょう。
温まった体温が下がることで、眠りに入りやすくなります。



強歩会当日は、7時15分～40分が登校時間となります。十分な睡眠とごはんでエネルギーを満タンにしましょう。
最後まで歩き切ることも大切ですが、自分の体調に合わせて、無理をしない判断も大切です。自分の体と相談しながら、ベストを尽くしましょう！



感染症を予防しよう

寒くなると空気が乾燥し、感染症が広がりやすくなります。SOLANでは、学年やクラスに関わらず、たくさんのお友達と話したり、グループワークをしたりして学んでいますね。

みんなが安心して学べるよう、お互いに協力して感染症予防を行い、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

空気を入れ替えよう



換気をすると…

- **感染症を予防する**：室内にいるウイルスや菌を減らす
- **集中力がアップ**：新鮮な空気を吸って、頭がスッキリ

感染症予防のために、毎日教室と廊下の窓を開けて換気をしましょう。寒さに合わせて体温調節ができるように、上着があるといいですね。

感染症予防のために みなさんができること

①こまめに手洗いをする



ごはんを食べる前や外から帰ってきた時、トイレに行った後は石けんで丁寧に手を洗いましょう。

②体調の違和感があったら無理をしない

いつもと違うと感じた時には、無理をせず、保護者の方や先生に伝えましょう。