

ほけんだより 11月



島屋小学校 保健室
令和3年11月号

11月になり、どんどん気温が低くなってきました。今の時期は、朝・夜の気温と昼の気温との差が大きいので、体がつかれて体調をくずす人が多いです。寒い日も、手あらい・うがいや空気の入れかえ、規則正しい生活を心がけて、健康に過ごしましょう。



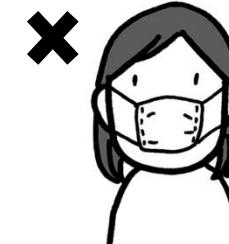
また、学校ではキンモクセイの花が咲きました。とても良い香りがするので、日常をはなやかに彩ってくれます。保健室前の廊下や、通学路に咲いているので、キンモクセイの香りをぜひ楽しんでください。

つづ 続けよう！

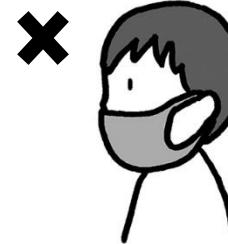
かんせんしょうたいさく 感染症対策



マスクのサイズありますか？



ちぢ
縮んで小さすぎる



ゴムが伸びて鼻がでている

1学期に、健康診断で所見があったお子様に、病院の受診を勧めるお手紙をお渡ししております。すでに多くのご家庭から「受診の結果」をご提出いただいております。ご協力ありがとうございます。受診がまだの場合は、早めに受診されることをお勧めいたします。

なお、すでに受診されていて「受診の結果」を学校へ提出されていない場合は、速やかに学校へご提出くださいますようお願いいたします。



きもつか 気持ちよく使おう みんなのトイレ

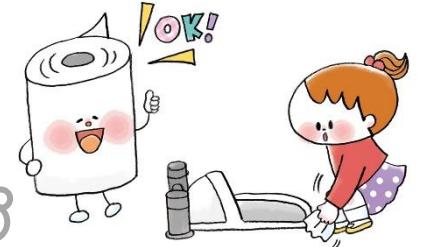


☆☆☆ みんなのトイレ きれいのポイント ☆☆☆



ポイント1

立つ位置・座る位置は
一歩手前にする。



ポイント2

よごしてしまったら、
自分できれいにする。



ポイント3

トイレのふたを閉めて
水を流す。



ポイント4

よごれていない？
でまえ トイレを出る前に、もう一度確認。



ポイント5

トイレのあとは、
石けんで手をあらう。



ポイント6

がまんせずに早めに行く！
塞くなると、トイレに間に合わなくて失敗してしまう人が増えます。

いま
今あなたは、だいじょうぶ？

しせい いい姿勢、できていますか？

き
気づけば「背中が丸まっている？」ねこ背にご注意！

ねこ背は、体に負担をかけてしまう姿勢です。
頭の重さは約6kgで、スイカと同じぐらいの重さだと言わ
れています。ねこ背だと、背骨で頭を支えきれないで、首
や肩の筋肉に負担をかけてしまいます。すると、
肩こりや頭痛、イライラ、つかれやすい…
など、様々な不調を引き起こすのです。
ふだんから姿勢を意識して、「ねこ背になっている！」と気づいたときに、
背筋をのばすように心がけることが大切です。



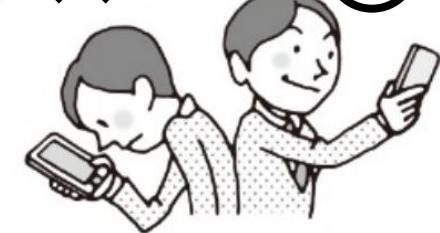
画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

床に両足をつける

タブレットをつか使うときは…

スマホ・ゲームをつか使うときは…



すわ かた こんな座い方していませんか？

足を組む



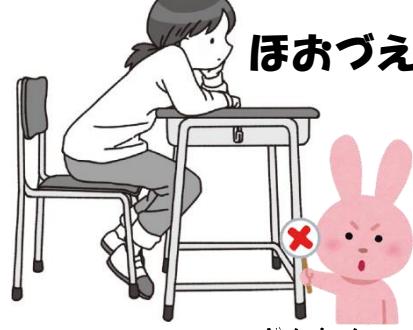
足フラフラ



正しい
姿勢で
集中力アップ



ほおづえ



すわ
ずっこけ座り



すばらしい！