

# 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、手洗い・うがいや空気の入替え、規則正しい生活を心がけて、健康に過ごしましょう。

くちのなかには プクプク のどのおくは ガラガラ



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

### マスクのサイズあっていませんか？



### けんこうしんだん し 健康診断のお知らせと受診のお願い

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した。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

トイレを使うときは思いやりをもって

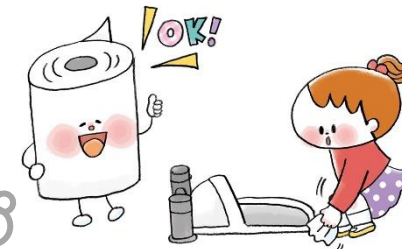


## ☆☆☆ みんなのトイレ きれいのポイント ☆☆☆



### 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。

つぎに使う人が、  
気持ちよく  
つかえますように...



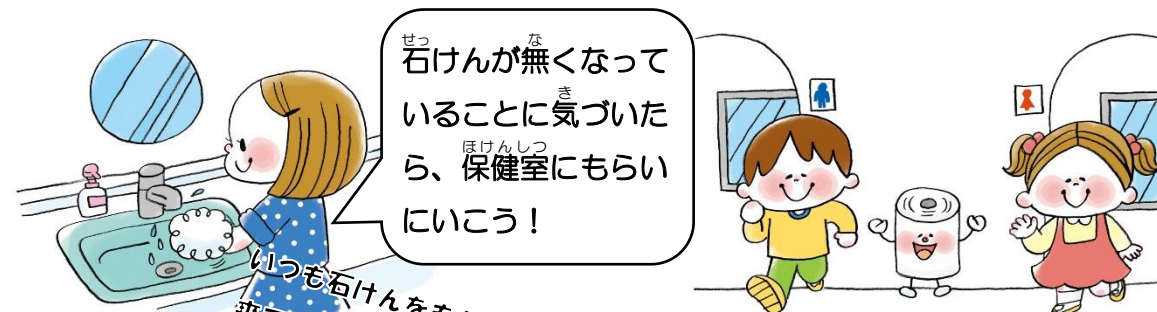
### ポイント3

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？流し忘れていない？  
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！  
寒くなると、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  
今のあなたは、だいじょうぶ？

しせい  
いい姿勢、

できていますか？

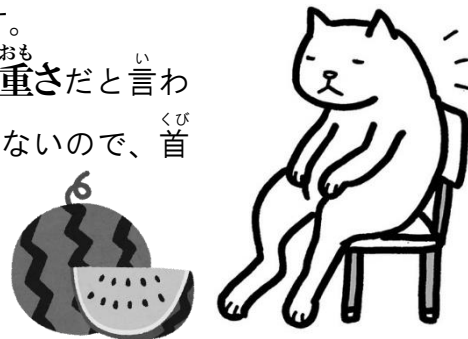
き せなか まる  
気づけば「背中が丸まっている？」ねこ背にご注意！

ねこ背は、体 に負担をかけてしまう姿勢です。

あたま おも やく  
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ので、首  
や肩の筋肉に負担をかけてしまいます。すると、  
かた ずつつ  
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、  
せすじ 背筋をのばすように心 がけることが大切です。



がめん め きより  
画面と目の距離は30cm

がめん かくど  
画面の角度を  
かたむ 傾ける

ゆか りようあし  
床に両足を  
つける



せなか の  
背中を伸ばす

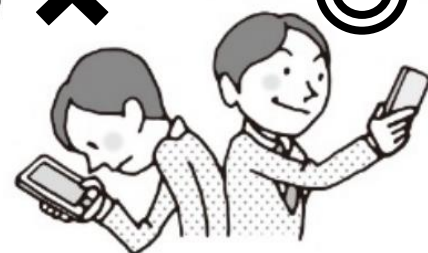
しり うし  
お尻を後ろにして  
ふか こしか  
深く腰掛ける

タブレットを  
使うときは…

スマホ・ゲームを  
使うときは…



×



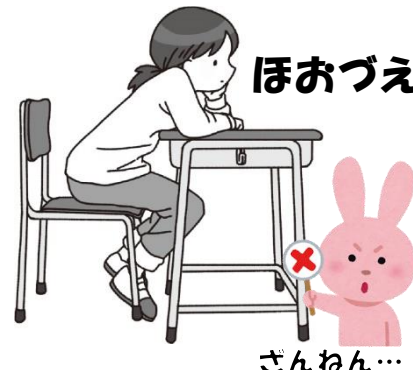
すわ かた  
こんな座り方していませんか？



さんねん…



さんねん…



さんねん…



さんねん…

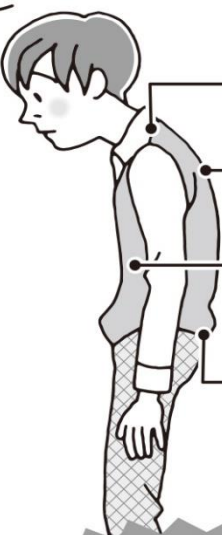


すばらしい！

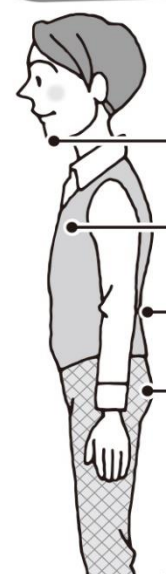
ぐにゃっとさん から しゃきっとさん へ

なんだか  
調子がわるいなあ

気持ちも  
しゃっきり！



肩こり  
背骨がゆがむ  
胃腸の働きが  
わるくなる  
腰の痛み



あごをひく  
胸をひらく  
背筋をのばす  
おしりを  
引き締める

全身にさまざまな不調が！  
見た目もよくありませんね。

良い姿勢の  
ポイントは…

