



## 11月の保健目標 正しい姿勢をしよう

おうちの人といっしょによんでね。

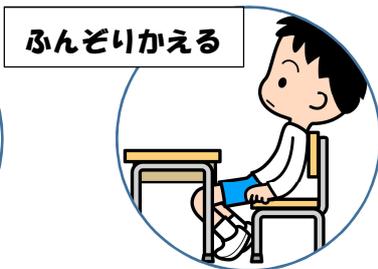
朝夕と日中の気温差が10℃以上になる日がありますね。朝は凍える寒さ、日中は動くと汗ばむ、なんてことがあります。衣服を上手に着て体調管理をしましょう。

今月の保健目標は「正しい姿勢をしよう」です。歩いている時・学習の時・食事の時など、自分の姿勢は意識していますか？

### こんな姿勢の人はいませんか？



頬づえをつく



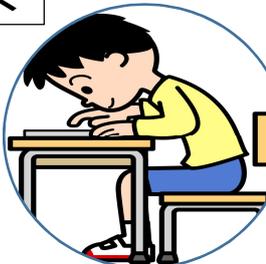
ふんぞりかえる



腕枕をして字を書く



足を組む



一人一台端末  
使用時の悪い  
姿勢



いすをゆらし転倒

### おぼえよう！ ぴん・ぴた・ぐー

**ぴた** つま先もかかともピタッと床にくっつけよう。



良い姿勢の座り方

**ぴん** 背中を煙突みたい、まっすぐピン!とのぼそう。

**ぐー** いすに座ったら、机とおなかの間はぐー1つ分あけよう。

良い姿勢は・・・

- ①気分アップ 良い姿勢を続けると気持ちよく過ごせます。
- ②集中力アップ 脳の働きがよくなり、勉強がはかどります。
- ③代謝アップ 全身の血液の流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。

# 感染症対策，強化！

コロナ と

インフルエンザ 同時流行!?

保護者の方にお願ひ

このところ、学校で急な発熱・嘔吐など体調を崩してしまう人が多くなっています。10月下旬より、栃木県内では若干のインフルエンザ発生の報告もあります。今後、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。感染性胃腸炎も心配な時期です。色々な感染症，基本的な予防対策は同じです。体調管理，よろしくお願ひします。

- ▼朝の「健康チェック」をし，入力を忘れずにお願ひします。(欠席の場合も入力してください。)
- ▼熱の有無にかかわらず体調がすぐれないときは無理をせず，登校をお控えください。
- ▼ご家族に発熱やのどの痛みなどの症状が少しでも見られる方がいましたら，お子様の登校はお控えください。
- ▼ご家族にPCR検査や抗原検査を受ける方がいましたら，結果が出るまではお子様の登校をお控えください。

石けんで手を  
あらいましょう！



続けよう感染症対策

マスク入れ・予備マスクを持参しましょう！

11月9日は「いい空気の日」  
こまめな換気をしましょう！

かぜにも 感染症にも 負けない！

## 元気な体づくりのポイント？

あそびかた 問題に答えてポイントを出そう

1 〇に入る文字は何かな？

元気のための3つのポイント

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

④つめのポイントが出てくるよ

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④つめのポイントは…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！

