



今月の保健目標
 さむま
寒さに負けない
 せいかつ
生活をしよう

11月7日は立冬。暦の上では冬の始まりですが、まだまだ秋晴れの日も多いですね。本格的な冬が来る前に、かぜやインフルエンザに負けない体力をつけておきたいですね。

がつ にち がつついたち
11月25日から12月1日まで
キラキラウィークです！

今回のキラキラウィークのテーマは「姿勢」です。



- ◎勉強のとき…視力の低下を防ぎ、集中して学習に取り組むために、姿勢を正しくしましょう。
- ◎食事のとき…背筋をのばすことで、食べ物の消化がされやすくなります。マナーを守ってよい姿勢で食べましょう。

チェックシートを全てぬりつぶせるよう、よい姿勢で生活しましょう。



★ 体と心をほぐすストレッチにちょうせん ★

ストレッチを正しく行くと、体のしゅうなん性を高めてけがの予防につながるほか、リラックスやつかさを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチをするときの注意

- ① 深く呼吸をしながら行う。
- ② 反動をつけず、ゆっくりとのばしていく。
- ③ のばしたい筋肉を意識する。
- ④ 痛みを感じたらやめ、無理にのばさない。

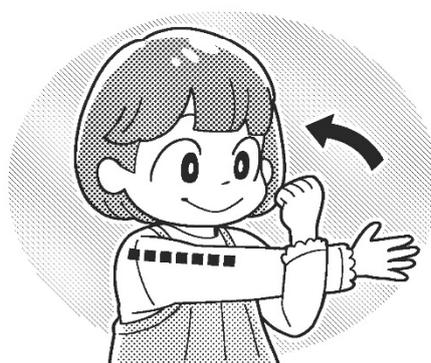
太ももの前

のばしたい場所 ■■■■



かべに手をついて、片方の足を手でつかみ、かかとをおしりに近づけながらのばします。

かた・うで



うでをのばし、反対のうででおさえながら体のほうへ引っ張ります。

アキレスけん



かべに手をついて、片方の足を後ろに出し、ゆっくりとのばしていきます。

© 少年写真新聞社 2024



インフルエンザについて

【予防接種について】

11月に入り、インフルエンザの流行が心配される時期になりました。学校が集団感染の場にならないよう、できる対策をしていきたいと思っておりますので、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。今後、流行の兆しがありましたら、保健だよりや学校ホームページなどでお知らせしていきます。各医療機関で、インフルエンザの予防接種も開始されました。予防対策の1つとして、ご検討ください。

【インフルエンザに罹患した時について】

インフルエンザに罹患した場合、ご家庭で記入していただく“インフルエンザ経過報告書”を学校に提出してください。(医療機関で記入していただいていた“治療証明書”は必要ありません。)

インフルエンザ経過報告書は、さくら連絡網にて同時に配信しましたので印刷してお使いください。ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

