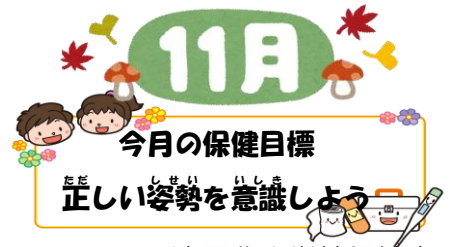


SUKU² ほけんだより



清原北小学校保健室

風が冷たかったり、夕方が短くあっという間に夜になったり、冬の気配を感じる季節になりましたね。昨年は感染症予防で手洗いをしっかりしていたためか、インフルエンザの流行がみられませんでした。今年も引き続き、「しっかり予防」に取り組んでいきましょう。

よい姿勢ってどんな姿勢？！

勉強や食事のとき、みなさんはどんな姿勢ですか？

たとえばこんな姿勢はしていませんか？！



悪い姿勢は頭痛の原因になったり、胃腸への負担が増えたりして、体に悪影響です。

勉強や食事の時にはよい姿勢を心掛け、姿勢から自分の体を守りましょう。

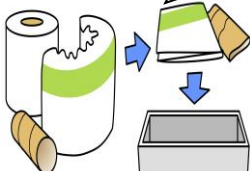
トイレの使い方、どうかな？！

以前は児童の皆さんも担当していたトイレ掃除。今は感染症予防のため、先生が掃除をしています。みんなで使う場です。一人ひとり思いやりをもって使いましょう。



便器のそばに立って
まわりを汚さないように。

トイレットペーパーの
ゴミはゴミ箱へ！



自動が増えているため
流し忘れが多くなっています。
忘れずに流そう！

私たちの

「心」はどこにある？

緊張するとお腹が痛くなったり、ワクワクして夜眠れなくなったりすることはありませんか？（こくふだ先生はあります！）脳には感情の指令を出す部分がありますが、私たちの「心」は、脳だけで完成するものではありません。

15日から始まった教育相談週間では、今抱えている思いはもちろん、楽しいこと・不安なことなど、担任の先生と話すいい機会です。

また、夜が長くなった今、テレビなども楽しいですが、お家の人と温かい飲み物を飲みながら色々な話をするのもおすすめです。

