



ほけんだより11月

R7. 11月発行
国本西小学校
保健室

あき ほか 秋も深まり、あさばん とく ひ こ 朝晩が特に冷え込むようになりました。からだ うご 体を動かすと、たいおん あ 体温が上がり、あつ かん 暑く感じることもあつ かん もあるかもしれません。ぬ き 脱ぎ着がしやすいふくそう 衣服の調整をいふく ちょうせい しょうす 上手にして、きせつ か め げんき 季節の変わり目を元気にすこしていきましょう。

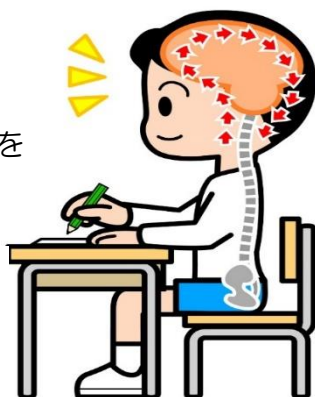
「よい姿勢」にはいろいろとたくさんあります！

ないぞう のう はたら **内臓や脳がよく働く**

ないぞう あつぱく はい さんそ
内臓が圧迫されず、肺に酸素を
たくさん取りこめる

うご **動きやすい**

スポーツでよい成績をだすには、
姿勢は重要なポイント！



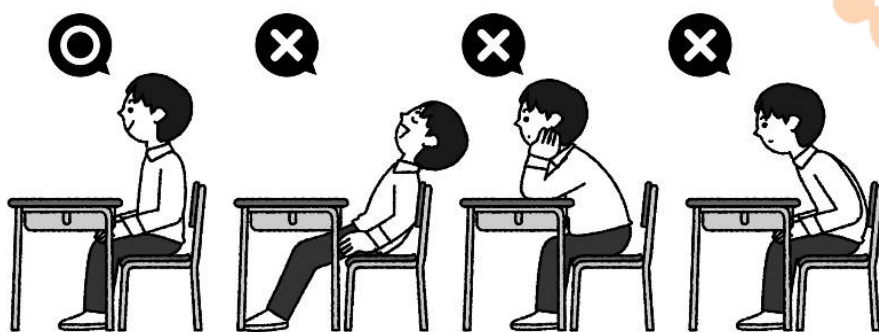
つか しゅうちゅう **疲れず集中できる**

ただ しせい くび こし りたん すく
正しい姿勢は首や腰への負担が少な
く疲れにくい

み め **見た目がきれい**

しりよくていか ふせ **視力低下を防ぐ**

★座っているとき、あなたの姿勢はどれに近い？



せ 背もたれにもたれて、あし 足をなげだしていたり、ほお づえをついたりしていませんか？また、せなか まる 背中が丸くなってまえ しょうたい 前かがみの状態になっていませんか？

わる しせい ないぞう しんけい
悪い姿勢は、内臓や神経などをあつぱく かた こし 圧迫し、肩や腰の痛み、しゅうちゅうりよく ていか お 集中力の低下などを起こします。おとな 大人になってからよいしせい か おも 姿勢に変えようと思っても、なかなかできません。いま 今のうちから、よい姿勢のくせをつけましょう。

つくえ め きょり
机と目の距離は30cm
(パー2つつ) 以上とる

ひじ、ひざが90度
(直角) くらいに
なるようにする



イスに深く座って
背すじをピンと伸ばす

つくえ おなか あいだ
机とおなかの間は
にぎりこぶし(グー)
1つ分くらいあける

あし うらぜんたい ゆか
足の裏全体を床につける

かん せん しょう
感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
かけでかかりにくくできます。

て あら
手洗いを

ひとご
み混みを避ける

うがいをする

マスクをつける

予防接種を受ける

ほけん いいんかい て あら おこな
保健委員会 手洗いチェックを行いました！

10月30日、31日に、保健委員会による手洗いチェックを行いました。

保健委員が各教室をまわり、手洗いチェッカーを使って、普段の手洗いがしっかりできているかを確認しました。

光を当てると、洗い残しが見える仕組みになっており、児童のみなさんは興味を持って楽しくチェックしていました。

自分の手洗いの様子をワークシートにまとめ、これからの手洗いを見直す機会となりました。

この活動のまとめは、12月の朝会で発表する予定です。

あら て なに
洗った手、何でふく？



ハンカチはいつでも使えるように、
ポケットにいらておきましょう。

