

ほけんだより11月号

かいとう しょう しょう かい
海東 小 ほけん 室

令和4年11月15日



あき ふか きおん さ
秋が深まり、気温が下がってきました。感染対策と寒さ対策が必要です。
けんない けんない かぞく かた しょうじょう しょうじょう ぼあい とうこう せいげん
県内リスクレベルが2となり、家族の方にかぜ症状がある場合も登校が制限されます。

しょうじょう しょうじょう ぼあい ほんにん かぞく びょういん じゅしん ねが
かぜの症状がある場合は、本人もご家族も病院への受診をお願いします。

ひ つづ ちやくようてあ かんき ねが
引き続き、マスク着用、手洗いうがい、換気をお願いします。



☆寒さに負けずに、元気にすごそう!

さいていきおん い か さいこうきおん い か ひ ふ
これからは、最低気温が10℃以下、最高気温も20℃以下の日が増えてきます。
からだ ひ げんいん げんいん まんびょう よぼう
体を冷やすことはかぜをひく原因になります。かぜは万病のもと。予防しましょう。

保温と運動



したぎ
下着を
着よう

どうこう とうこう てぶくろ なが
登下校は手袋、長ズ
ボン、上着を着用

うんどう ounどう からだ
運動して、体
を動かそう

はや はや あさ だいじ
早ね・早おき・朝ごはんも大事!

ていこう力をつけよう!

★10月の「しせい調べ」では、腰を伸ばしているか、足の裏を床につけているか、机と目の距離が30cmはなれているかを調べました。おうちでの子どもさんのしせいはどうですか?

☆腰骨を立てて、よい姿勢でいよう!



わる すわ かん ないぞう せぼね
悪い座り方をすると、内臓や背骨がおさえつけられ
ます。

けんこう かんたんだら せいせい こころ
健康な体を保つためにも、よい姿勢を心がけよう!



腰骨を立てる姿勢とは?

- あし うら ゆか
足の裏を床につける。
- しり うし ひ こしほね まえ だ
お尻を後ろに引き、腰骨をぐと前に出す。
- かた むね ちから 肩 したばら すこ ちから い
肩や胸の力を抜き、下腹に少し力を入れあごを引く。

★せすじがのびているとかっこいいですね。肩こりや腰の痛みも減って、勉強への集中も長続きます。小学生も肩こりでつらい子どももいます。肩や背中を動かして楽にしましょう!

「自分のよいところを発見しよう～友達にも伝えてあげよう!」

10月27日、5年生の保健の授業で「心の健康」について、スクールカウンセラーの三原先生と学習しました。

60枚のカードから、ペアになった人の長所を3枚ずつ選んで渡しました。友達に見つけてもらった長所は、自分

へのごほうびのようで、感動があり、ひとのかか たいせつ かん ひとのかか たいせつ かん
人との関わりの大切さを感じました。

