

ほけんだより



令和6年11月1日
大部小学校
保健室

寒い季節になりました。体調を崩していませんか？11月は学習発表会があります。



全員で参加できるように、早ね早起き朝ごはん、手洗いうがいを意識して過ごしましょう。

姿勢を正しくしよう！

歩くとき、座っているとき、自分の姿勢を気にしていますか？

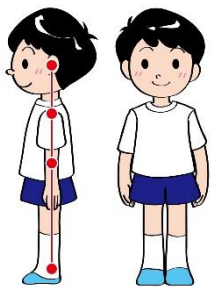
ノートを書くときなど、ついつい、ノートと顔の位置が近くなってしまう人が多いと思います。猫背にな

ると、呼吸が浅くなったり、胃や腸の動きが悪くなったり、頭痛や肩こりが起きたり、と体の不調につ

ながります。いい姿勢を意識して健康にすごしましょう。

立っているときの良い姿勢

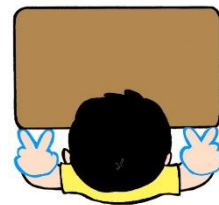
座っているときの良い姿勢



- ・あごをひく
- ・みみ・肩・ひじ・かかと
が一直線になる
- ・むねをひらく



おなかとせなかに
グー 1つ



いすの位置は
チョキ 2つ



つくえと目のきより
パー 2つ

かぜをよぼうしよう！

寒くなると、いろいろな感染症が流行します。手洗い、うがい、換気など感染症にかからないように

一人ひとり意識して行動していきましょう！

おすれないで！だいじな「手あらいのタイミング」

外からきょうしつに入るとき



そらじがおわったあと



はなをかんだあと
せき・くしゅみをあさえたとき



トイレに行ったあと



きゅうりょくのまえ / あと



みんなですづものを使わったあと

