

ほけんだより11月

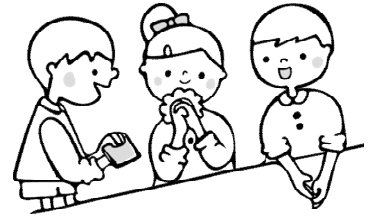


今月の保健目標
しせいを
たたくしよう

2024.11.13 No. 19 大楽毛小学校保健室

ま かぜに負けない！！

だんだんと寒くなり本格的に、かぜ症状のある人が多くなりました。
いつもより、ていねいに手あらいをがんばりましょう！ また、ハンカチを持って
いない人もたくさんいます。



学校にくるときは、かならずポケットにハンカチ・ティッシュをいれてきましょう。土曜日の学習発表会も近づい
てきました。ばいきんやウイルスに負けずに、元気にすごしましょう！

ま たいせつ かぜに負けないために大切なのは？



てあらい・うがい



かんき
こまめに換気



十分なすいみん



えいよう
栄養バランスの
とれたごはん



ただ 正しいしせいできている？

11月の保健室前の掲示は「しせい」がテーマです。
つい猫背になったり、まがったしせいをとっていないでしょうか？よくないし
せいを続けていると、呼吸が浅くなったり、腸の動きが悪くなったりすること
で、なんだか体の調子が悪かったり、勉強に集中できなかったりしてしま
います。正しいしせいをキープするためにも、日ごろから「しせいをよく！」を
意識することからはじめてみましょう！

め 目をとじて、あし 足ぶみするとせほね 背骨がまがっていないか、セルフチェックできます。まがっている人、けっこう多いですよ！



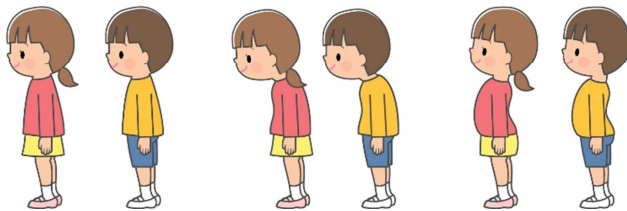
正しい立ち方



前かがみ



そりかえり



グー おなかとせなかに
グーひとつずつ

ペタ あしはゆかにペタ

ピン せすじはピン

感染症情報 おうちの方へ

今季もインフルエンザの流行が始まりました。大楽毛小ではまだ報告はありませんが、市内の学校では学級閉鎖になっているところもあるようです。特に咳をしている人が多くいます。感染しないよう、しっかり予防と朝の健康観察をお願いします。また、体調悪いときは無理をせず、早めに病院に受診して診てもらいましょう。