



ほけんだより

常磐南小学校
保健室 11がっ

おうちの人と
一緒に読んでね

11月になり、校庭の葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。朝晩は、白い息が見えるほど寒くなり、冬の足音の近づきを感じます。

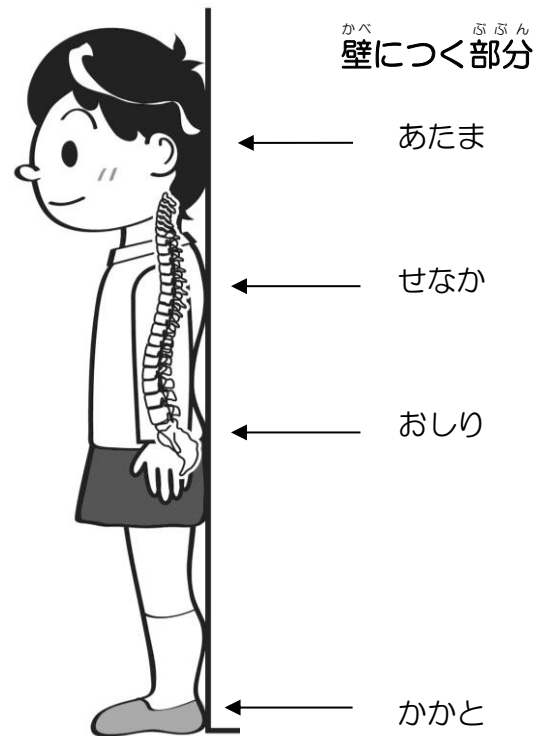
先月から、寒暖の差で体調をくずし、頭やお腹が痛い保健室へ来室する子も増えてきました。本格的な冬が来る前に、服装や食生活、生活リズムを見直して、体調管理をしっかりしましょう。

11月の保健目標は・・・ **姿勢を正しくしよう** です！！

よい姿勢にするといいことがある??

正しい姿勢

- やる気がでる
- 頭がすっきりさえる
- 集中できる
- 長い時間がんばれる
- 勉強が楽しくなる
- 前向きになる
- 行動がすばやくなる
- バランス感覚がよくなる
- 内臓のはたらきがよくなる
- 見た目がカッコよくなる



やってみよう！

しせいいたいそう
姿勢体操



ふかこし
深く腰かけ、
りょうてうへ
両手を上へ



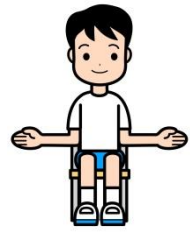
さゆうへ
左右へ
たおす



うでを
うしろへ
のばす

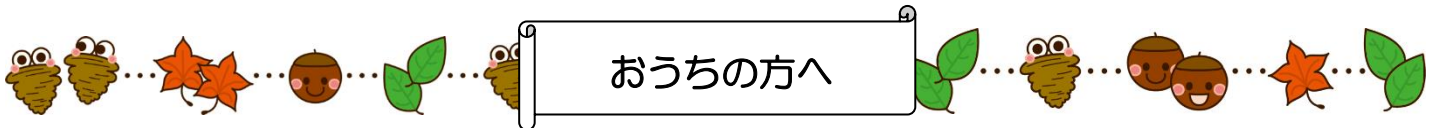


ひじをからだの横に
くっつけて



そのまま
うでを開く

ただしせいせいかつ
正しい姿勢で生活すると気持ちいいですね。いしきせいかつ
意識して生活するようにしましょう。



11月の保健行事

10日（木）～16日（水）体重測定・保健指導（姿勢を正しくしよう！）

インフルエンザの予防接種について



病院では予防接種の受付が始まっています。

予防接種は打ったら絶対にかからないというものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、また、たとえかかっても症状が重くなることを阻止する効果があるそうです。接種してから2週間後～5か月程度まで効き目があるそうです。小学生は2回接種します。

もしインフルエンザにかかってしまったら、発熱日を0日と考え、発症後5日かつ解熱後2日が経過するまで出席停止となります。

清潔検査について

学校では毎週水曜日に清潔検査を実施しています。清潔検査は、ハンカチ・ティッシュをもってきているか、爪はしっかり切っているかを確認します。

子どもの様子を見ていると、手を洗った後に服でふく子や、鼻水をすすっている子、体育で爪が割れてしまった子を見かけます。毎日ハンカチ・ティッシュを持たせていただき、ご家庭でも、爪の確認をよろしくお願いいたします。

