



すくすく

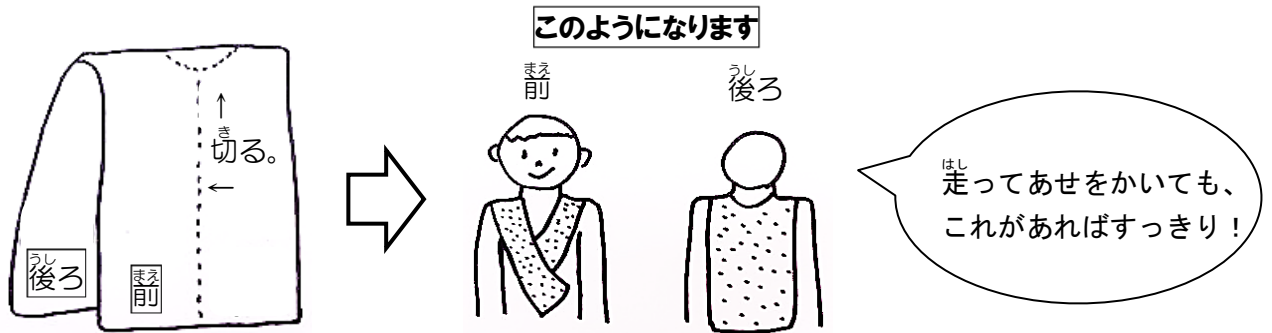
No. 7 令和3年11月15日(月)

気温がぐっと下がる日もあればあたたかい日もあり、朝晩と日中の気温差が大きいです。体を動かすとあせばむ日もありますね。中部小でも、体調を崩してお休みする子がみられます。早ね早起きを心がけて、心身の調子を整え元気に登校できるとよいですね。

あしうんどう はじ かけ足運動が始まります！

これからの季節も、お茶を忘れずに持ってきましょう。

★こんなあせふきタオルがあると便利です★



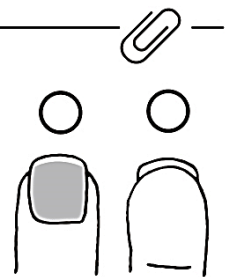
☆朝、おうちで背中に入れてきて、かけ足のあとにぬき取ります。
☆2~3枚用意すれば、毎日つけてこられるね。(名前を書くこと。)
※健康観察の記録カードも、毎日忘れずに持ってきましょう。

ただ つめの正しい きかたし 切り方、知ってる？

最近、つめが長くてわ
れてしまったり、けがを
したりする子があります。
みんなのつめは伸びてい
ませんか？手のつめ、足
のつめの長さを整えて、
かけ足運動にそなえま
しょう！

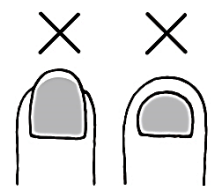
○ 正解の切り方

両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。



× NGの切り方

両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。



お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

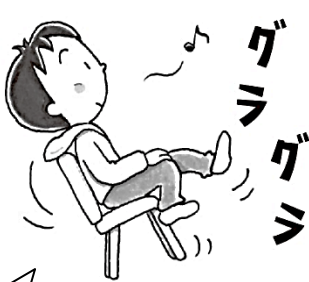
11月の保健目標

姿勢を正しくしよう。

勉強する姿勢、給食のときの姿勢、本を読む姿勢…いすにすわるあなたの姿勢をチェック！

こんにちは

姿勢
して
いませんか？



チェック①

足の裏をゆかにつけてる？



チェック②

机・いすの高さは体に合ってる？

*机に手を置いたときに、ひじが90度くらいになるとちょうどいいよ！

チェック③

背筋はピンと伸びてる？

*背もたれは使わないで、いすの半分くらいのところにすわるとすわりやすいよ！

朝ごはん3つのスイッチ

からだを動かす
スイッチ



活動モードに
切り替わります

あたまを目覚めさせる
スイッチ



勉強に集中
できます

うんちを出す
スイッチ



腸の動きを
活発にします

保護者の皆様へ



「インフルエンザによる出席停止」に関する提出書類の変更について

インフルエンザの際の登校再開の対応について、市よりお知らせがありました。(先日お配りしたお知らせのとおり) 医療機関でインフルエンザと診断された場合には、「インフルエンザ経過報告書」の用紙へ必要なことを御家庭で御記入の上、提出してください。インフルエンザと診断された場合は、医師の指導に従いお子さんの療養に努めていただくとともに、登校の再開に際して用紙を提出していただきますようお願いいたします。医療機関から用紙が交付されない場合は、用紙を学校からお渡ししますのでお知らせください。