



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

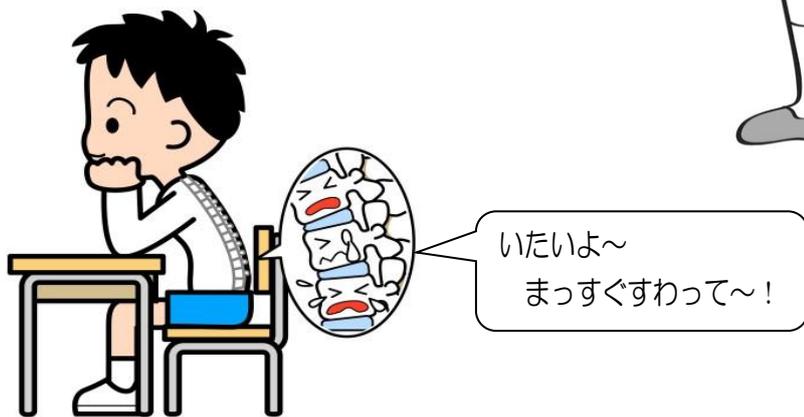
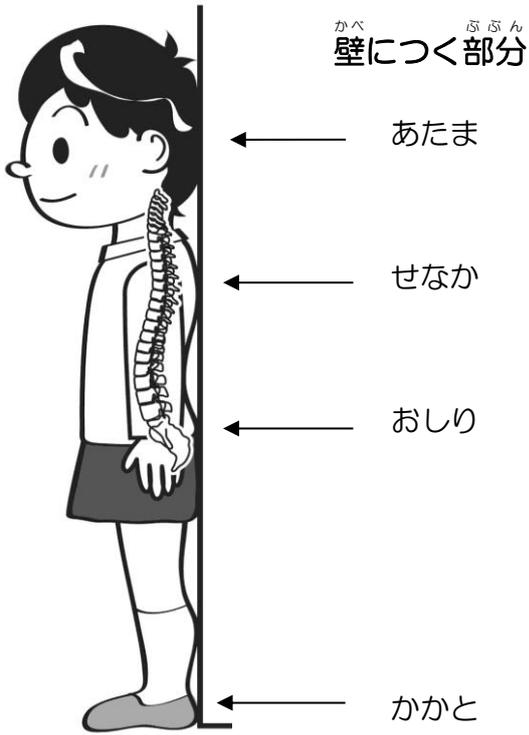
11月になり、校庭の葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。ときなんの森に、ショウビタキのさえずりが響きわたるようになり、冬の足音の近づきを感じます。先月末から、体調をくずし、頭やお腹が痛い保健室へ入室する子も増えてきました。本格的な冬が来る前に、服装や食生活、生活リズムを見直して、体調管理をしっかりしましょう。

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
姿勢体操



ふか
こし
深く腰かけ、
りょうて
うす
両手を上へ



さゆう
さゆう
左右へ
たおす



うでを
うしろ
後ろへのばす

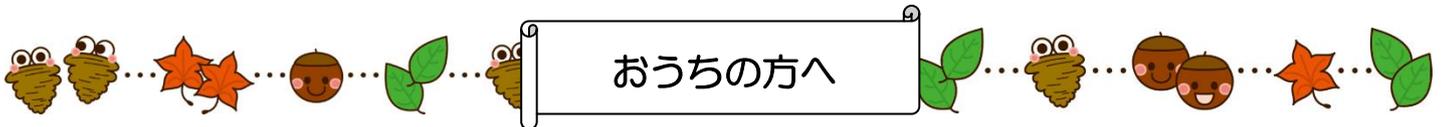


ひじをからだの横に
くっつけて



そのまま
うでを開く

ただしいしせいせいかつ
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 13日(水)～20日(水) 体重測定・保健指導
「すっきり！生活チャレンジカード」25日(月)～29日(金)

インフルエンザ経過報告書について

今年も、インフルエンザの感染が、心配な季節になりました。

お子様が、インフルエンザに感染した場合は、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。インフルエンザが治り登校を再開する際には、保護者の方が必要事項を記入した「インフルエンザ経過報告書」を、学校に必ず提出してください。「インフルエンザ経過報告書」の用紙は医療機関で交付されますが、交付されない場合は、学校のHPから用紙をダウンロードしていただくか、担任までお知らせください。お手数をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



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。

