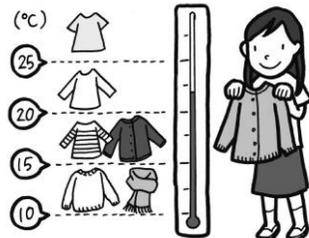


保健だより 11月

令和元年11月1日 調布市立第三小学校 保健室

ふゆ 冬はそこまできています

日ごとに秋が深まり、朝夕のひえこみもき
 びしくなってきました。天気予報をみて服装
 を考える、さむかったらはおる、あつくなっ
 たらぬぐなど調整ができるような服装をす
 るなど



工夫をしてこの季節をすごしましょう。

11月のほけん目標

しせい だけ 姿勢を正しくしよう

こんな姿勢でいませんか？

せなかくにや ほおづえ あしをくむ もたれる



こんな姿勢を続けていると…

▼内蔵が押されて負担がかかる ▼骨が曲がり猫背になる ▼背が伸びにくくなる

しせい 理想の姿勢！



今月の保健室の掲示は、からだのゆがみチェックです。背骨がゆがんでいないか、休み時間にぜひ挑戦してください。

正しい姿勢で過ごすとき…

1. やる気がおこる
2. 脳のはたらきがよくなる
3. 内蔵のはたらきがよくなる
4. バランス感覚がよくなる
5. 見た目もステキ

保護者の方へ

・10/28の朝会で胃腸炎について児童に講話をしました。「下痢や嘔吐物から感染すること」「感染が広がらないよう消毒処理は教員がする」「予防のため手洗いをしっかりすること」「自分の症状を伝えること」などについて伝え、みんなで協力して胃腸炎が流行しない環境をつくろうと話しました。感染性胃腸炎の感染力は強く、処理方法が徹底されていなかったため、ホテルで1人から436人に感染が広まった事例もあります。感染の拡大防止には、適切な処理が必要です(図参照)。

また嘔吐や下痢症状があった場合には、本人の体調の回復と感染拡大のため症状が治まってからの登校をお願いします。

・学習発表会が近づいてきました。児童たちは、一生懸命準備・練習に取り組んでいます。

疲れにより体調を崩しやすくなっていますので、学習発表会で元気に成果を発表できるよう、教職員一同健康観察に努めます。ご家庭におかれましても健康管理をよろしくおねがいします。

