

# ほけんだより11月

平成30年11月1日 調布市立第三小学校 保健室

## 冬はそこまできています

発表会、みんなとってもステキでした！保健室で見る表情とはまたちがう真剣な表情、演奏、演技に感動がいっぱいでした！

さて白ごとに秋が深まり、朝夕のひえこみもきびしくなってきました。体をしっかりあたためるさむさ対策をしましょう。さむさをガードするポイントは3つの「くび」です。

☑ くび



これらをしっかりあたためよう。

☑ 手くび



☑ 足くび

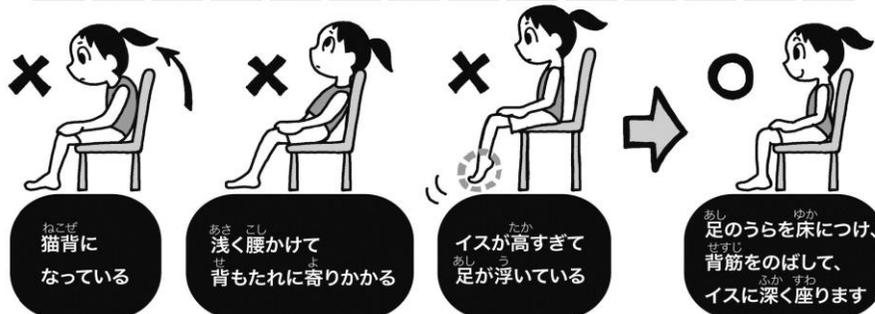


めて、体を寒さからまもりましょう。

## 11月のほけん目標

### 姿勢を正しくしよう

正しい姿勢で座っていますか？



## 姿勢を正して

体からのおねがいです！！

姿勢が変わると体からたすけて～という声がきこえてきます・・・

体がまがると、血液の流れがわるくなって、とどく酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ



### 内臓

おなかが押されると、ほくたちのはたらきがわるくなって、便秘やげりになることもあるんだ



### 骨

### 筋

筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってるよ～



姿勢が悪いのは、かっこわるいだけでなく、健康にもよくありません。姿勢をととのえるよう意識しましょう。



## 保護者の方へ

・ほけんだより臨時号でもお知らせしました通り、流行性角結膜炎の感染の報告を数名受けています。流行性角結膜炎は感染能力が強いため、出席停止となります。接触感染でひろがりますので、手洗いの励行のご協力をよろしくお願いいたします。



・保健室廊下掲示板でとても人気なのは、「7つのまちがいをさがそう！！」です。子どもたちは、みんなとっても楽しそうにやっているので、今月から裏面に掲載をします。ご家庭でも挑戦してみてください。