

ほけんだより 11月

令和2年11月2日 調布市立第三小学校 保健室

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するなど工夫をして

この季節をすごしましょう。



ノートに顔が近すぎない？

授業中に、ほおづえついたり、足を組んだり、ノートに顔を近づけすぎて書いたりしていませんか？

体のバランスがくずれたり、肩こりや猫背の原因にもなります。

スマートフォンを見る姿勢はどうか？

下を向いてスマホに集中していると、首や肩に負担がとてまかかります。また、目に近いところで使っていると視力が下がったり、目が疲れたりします。

これがよい姿勢！



11月のほけん目標

姿勢を正しくしよう

こんな姿勢でいませんか？

猫背（ねこぜ）

背中をまるめた前かがみの姿勢でいませんか？

頭が前につきでていて肩こりの

原因にもなります。

また、ポケットに手を入れていたり、ころんだ時に手をつけず、あふないです。



立っているとき

鼻・おへそ・かかとが一直線！ 深くすわり、頭が上から糸で

すわっているとき

ひばれるイメージ！

背筋をのばそう

よい姿勢は、健康につながります！



保護者の方へ

○今冬は、新型コロナに加え、インフルエンザ対策にも重点をおいて感染症対策をしていきます。ご家庭におかれましても、以下の点にご協力をお願いします。

- 健康観察の記入、検温は毎日忘れず行ってください。
- 手洗い後のハンカチは毎日新しいものを持参するよう声かけをお願いします。
- 蛇口から飲水しないよう指導しています。水筒を毎日持たせてください。

