

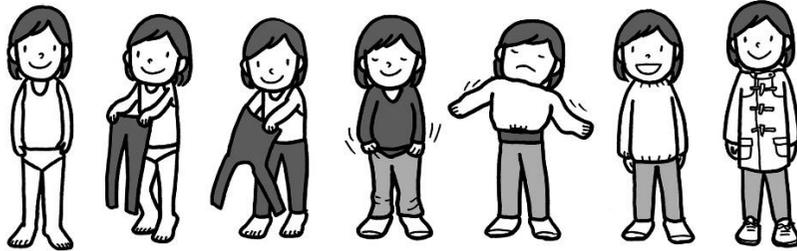


令和3年11月2日 調布市立第三小学校 保健室

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。

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

姿勢を正しくしよう

こんな姿勢でいませんか？

ねこぜ



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ると、ころんだ時に手をつけず、あぶないです。



ほおづえ



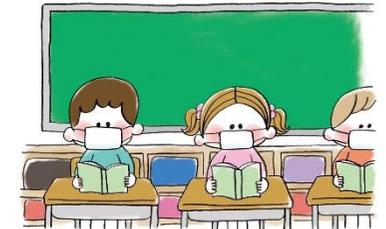
あし く 足を組む



あさくすある



しせい



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

ひっぱられるイメージ！

背筋をのぼそう

よい姿勢は、健康につながります！



保護者の方へ

○今冬も昨冬に引き続き、新型コロナ・インフルエンザ対策に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。
- ・蛇口から直接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。

