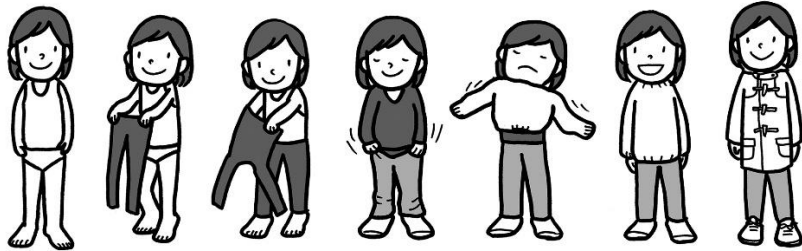




令和3年11月2日 調布市立第三小学校 保健室

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^{あき}える、さむかったらはおる、あつくなったらぬぐなど調^{あきゆう}整がで^{よほう}きるような服装するなど工夫^{ふくそう}をして、この季節^{かんが}をすごしましょう。



11月のほけん目^{もくひょう}標

しせい 姿勢^{ただ}を正しくしよう

こんな姿勢^{しせい}でいませんか？

ねこぜ



猫背 (ねこぜ)

背中^{せなか}をまるめた前^{まへ}かがみの姿勢^{しせい}でいませんか？

頭^{あたま}が前^{まへ}につきでていて肩^{かた}こりの原因^{げんいん}にもなります。

また、ポケットに手^てを入れていると、ころんだ時^{とき}に手^てをつけず、あぶないです。



授業^{じゆぎやう}中に、ほおづえついたり、足を組^{あし}んだり、ノートに顔^{かほ}を近づ^{ちか}げすぎて書^かいたりしていませんか？

体^{からだ}のバランスがくずれたり、肩^{かた}こりや猫背^{ねこぜ}の原因^{げんいん}にもなります。

ほおづえ



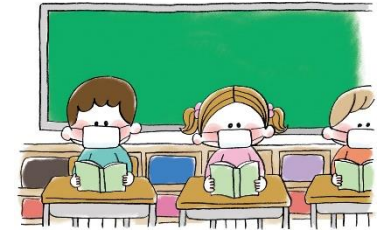
あし く 足を組む



あさくすある



しせい



た 立っているとき

すわっているとき

せすじ 背筋^{せすじ}をのぼそう

鼻^{はな}・おへそ・かかとが一直線^{いっちょくせん}！ 深くすわり、頭^{あたま}が上^{うへ}から糸^{いと}で

よい姿勢^{しせい}は、健康^{けんこう}につながります！

ひっぱられるイメージ！



保護者^{ほごしや}の方^{かた}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。

