

# ほけんだより

令和4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。冬はもうそこまできています。冬にむけて、健康を意識した生活をしましょう。



寒暖の差が激しいので、衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に備えて体力をつけておこう

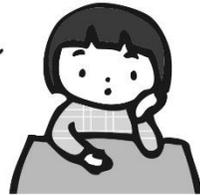
## 11月のほけん目標

こんな姿勢になっていませんか？

ねこせ



ほおづえ



足を組む



あさくすある



## こんな姿勢でいると・・・からだからSOS

からだがまがると、血液の流れがよくなって、とどく酸素が少なくなっちゃう。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるよ。



脳(のう)

筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、痛くなるよ



肩・腰(かた・こし)



内臓(ないぞう)

おなかが押されると、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。

これがよい姿勢！



背中とおなかに  
グーひとつ

足はペタン



背中はピン



## 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。
- ・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。
- ・体調がいつもとちがう時は、無理をせずゆっくり休養しましょう。

