

ほけんだより 11月

令和6年11月1日 灘小学校保健室 No.8

おうちのかたといっしょに読みましょう

* 11月のほけんもくひょう* 「正しい姿勢でぞう」

今週に入り、ぐっと寒さを感じるようになってきました。寒くなってくるとついつい体を丸めた姿勢になってしまう人もいるのではないのでしょうか。みなさんの姿勢は、大丈夫？よい姿勢とは、真っ直ぐ立ったときに、かかと、おしり、肩、頭が一直線になっている状態です。姿勢がいいと健康にもよく、見た目もはつらつと元気に見えます。自分の生活を振り返って、姿勢を見直してみましょう。

こんな姿勢で生活していませんか？



寝ころがって
読書をする



下を向いて
スマートフォンを使う



背中を丸めて
タブレットを使う

朝ごはんを
しっかり食べよう



もうすぐ運動会

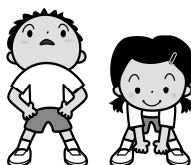


準備は OK?

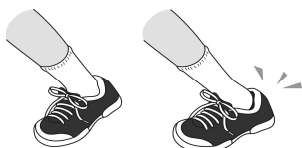
つめを切っておこう



準備運動をしよう



足に合ったくつをはこう



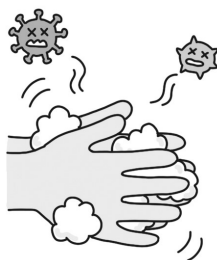
たっぷりねむって
つかれをとろう



「かんせんしょう」を予防しよう

10月に入り、県内でインフルエンザによる学級閉鎖をしている学校が多くなってきました。本校でも、せきが続いている人や発熱でお休みしている人が増えてきています。また、寒くなってくると、胃腸炎などの「かんせんしょう」も広がりやすくなります。みんなで「かんせんしょう」を予防するために、つぎのことに気をつけましょう。

【手洗い】



【せきエチケット】



【規則正しい生活】



★おうちの方へ★



★生活リズムチェックカードの実施について(予告)

今年度2回目の「生活リズムチェックカード」を実施します。寝る時刻やメディアのコースなどそれぞれのめあてをお子さまと一緒に話し合ってみてください。実施日は、運動会が終わった次週から(11月11日～17日)です。また、17日は灘地区一斉読書の日でもあります。ご家庭で読書の秋を楽しんでみるのもよいかもしれませんね。ご理解とご協力を何卒よろしくお願いいたします。

生活リズムチェックカード

	11月11日(月)	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日(日)
《やり方》 ☆めあてが守れたら色をぬりましょう。 ☆タブレット学習は、メディアの時間にふくまないよ。							
おきた ()時()分に							
ねた ()時()分に 【目安】 11:20～15:00							
朝ごはんを 食べた							
ゲームやテレビ、タブレットなど メディアの時間が守れた							
※えらんだコースを書こう!							

「*」のところは、下のコースからえらんで書きましょう。

【おいしいごはん】コース：食事中はノーメディア
【寝たのしもう】コース：寝7時からノーメディア
【オリジナル】コース：一日()時間まで

【ゆっくりおやすみ】コース：ねる1時間前からノーメディア
【ノーメディア】コース：朝からねるまでノーメディア

※よかったこと、がんばったこと、これから
がんばりたいことなどをかきましよう。

※コメントをもらいましよう。

11月18日(火)に
学校へ出しましよう。