

ほけんだ
よりは、
うちの
ひとと一緒
に読みま
しょう。

ほけんだより

令和5年11月1日 NO. 8
さいたま市立馬宮西小学校 保健室

11月の保健目標『姿勢を正しくしよう』

10月が終わり、秋もだいぶ深まってきました。過ごしやすい日中と違って朝晩はだいぶ冷え込むようになり、寒暖差で体調をくずす人がチラホラでています。

脱ぎ着しやすい服装で調節してくださいね。本格的な寒さが来る前に、うがい・手洗いを習慣づけて、元気な体を作っておきましょう。



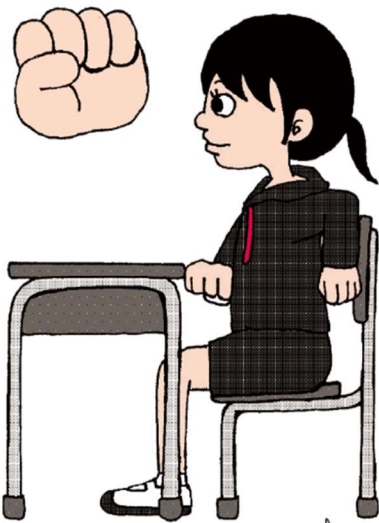
～よい姿勢月間の取組～

11月8日～11月30日まで、馬宮西小では、よい姿勢月間の取組を行います。
正しい姿勢を意識して過ごしましょう。



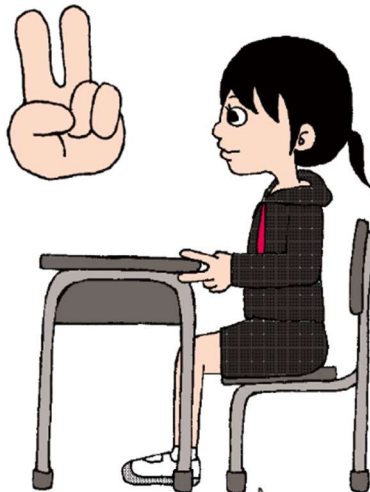
「グーチョキパー」でいい姿勢!!

つくえ 机と
あいだ 机とイスの間



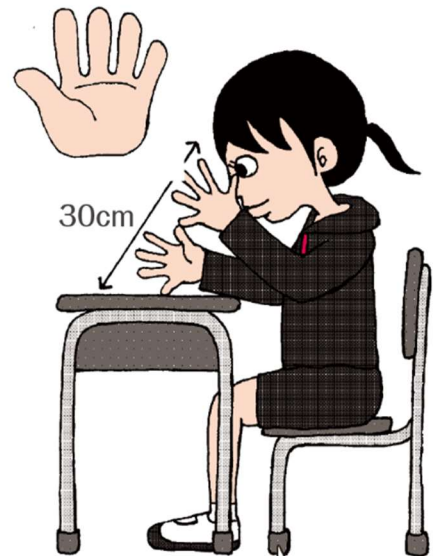
つくえ 机とおなか、いすと背中に“グー”1つ分入るくらい間をあけましょう。

つくえ 机と
たか 机とイスの高さ



うで 腕を直角に曲げて指を“チョキ”にしたときに、机をはさめる高さがちょうどよいイスの高さです。

つくえ 机と
め 机と目のきより



つくえ 机(本)と目のきよりは“パー”2つ分(約30センチ)はなしましょう。

がつ か すい は ひ
11月8日(水)は いい歯の日
 よくかむといいこといっぱい!

だ液がよく出て、
 むし歯になりにくい

食べ物の味が
 よくわかる

のう しょう
 脳が刺激される

は なら
 歯並びがよくなる



しょう かい
 消化がよくなり、
 太りにくくなる

がんなどの
 病気の予防になる

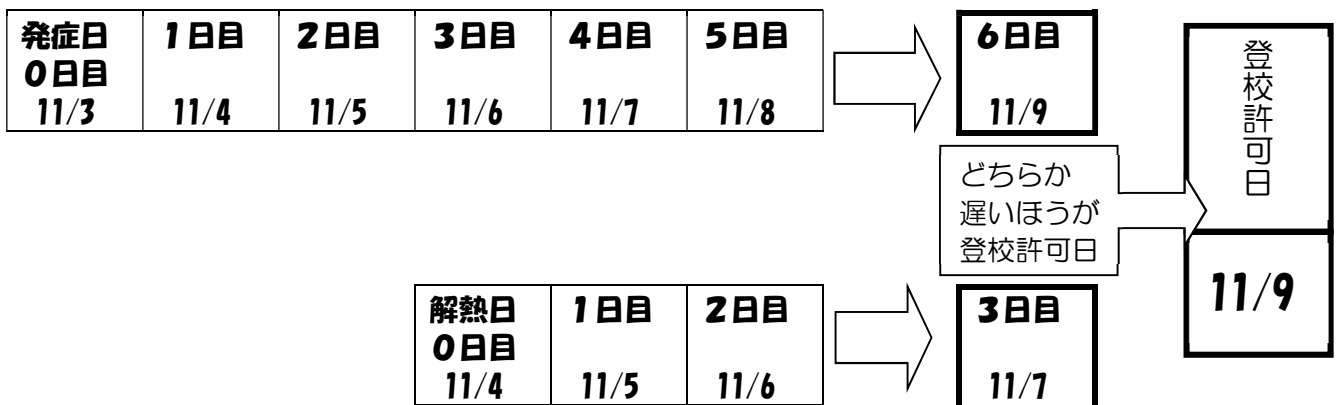


保護者の方へ

今年度は、季節問わず、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの両方にかかる人が多数います。学校では、手洗い、消毒、換気を地道に続けていきたいと思えます。

新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも出席停止期間は同じです。今一度ご確認ください。

<出席停止期間> 発症した後5日経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
 例) 11/3 発熱し、11/4 に解熱した場合



～感染拡大防止のため、決められた出席停止期間の療養にご協力ください～