

ほけんだより

令和6年11月1日 NO. 8
さいたま市立馬宮西小学校 保健室

ほけんだ
よりは、
うちの
ひとと一緒
に読みま
しょう。

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こともありますので、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7日～11月29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。

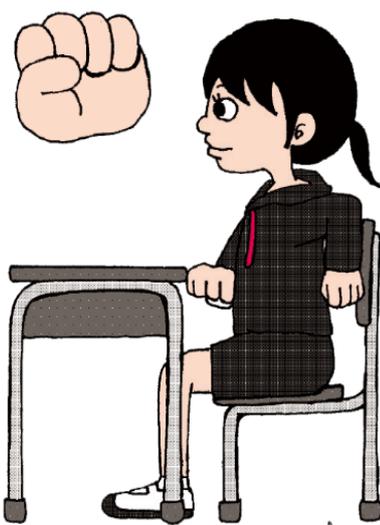
「グーチョキパー」でいい姿勢!!



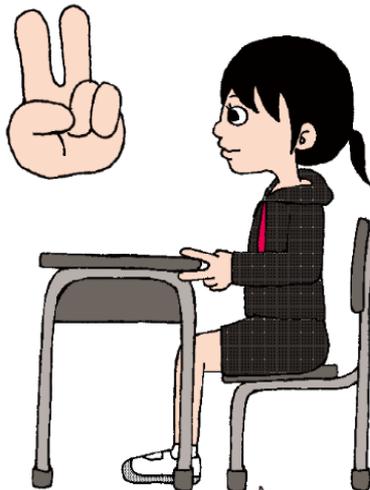
つくえ 机と あいだ いすの間

つくえ 机と たか いすの高さ

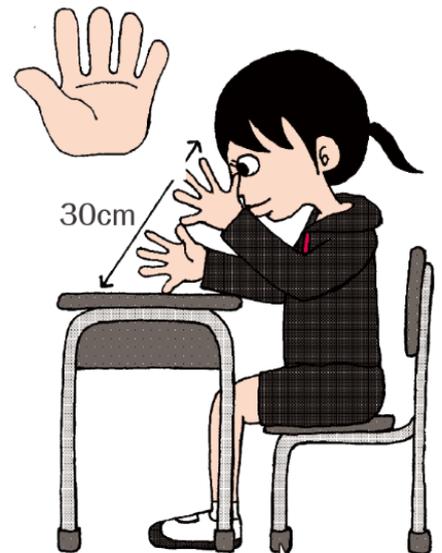
つくえ 机と め 目のきより



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。



うで ちやかく ま ゆび 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いすの高さです。



つくえ ほん め 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 きん は ひ
11月8日(金)は いい歯の日

歯
磨き
残しをなくそう!

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



家で出る前にチェック!

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



朝晩の寒暖差なども影響してか、
風邪気味の人がチラホラいます。咳が2~3
週間続く「マイコプラズマ感染症」などの
流行も全国的に見られます。体調がいつ
もと違う時は、大人の人に伝えましょう。ま
た、咳が出るときは、「咳エチケット」を心
がけましょう!

咳エチケット



服の袖でおおう

ハンカチやティッシュでおおう



咳やくしゃみを手で
おおったら、手を洗う