



はぐくみ

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

朝晩寒くなって、空気が乾燥する時期になってきましたね。空気が乾燥すると、色々な感染症にもかかりやすくなります。「手洗い・うがい・咳エチケット」をきちんと行い、感染症を予防しましょう！

～ 正しい姿勢を心がけよう ～

みなさんは「姿勢が悪いと目が悪くなる」というお話を聞いたことがありますか？目を近づけてゲームをしたり、机と顔を近づけて勉強したりすると、目のピントがうまく調節できなくなり、目が悪くなる原因となってしまいます。姿勢をよくすることは、頭痛や肩こりなどにも効果があります。正しい姿勢で勉強して、目を大切にしましょう。

<座っているときの姿勢>

<立っているときの姿勢>

せすじはまっすぐ！

深く

こしかける

足のうらをつける



おなかをへこませる

ひざはまげない

頭は上にひっぱられるイメージ

お尻の筋肉をしめる



保護者の方へ

- 朝晩が冷え込むようになり、体調をくずしやすい季節になってきました。その日の気温やお子さんの体調に合わせて、上着や水筒をもたせていただくなど、体調管理をよろしくお願いいたします。
- インフルエンザ等の冬季に流行する感染症も心配される時季になりました。ご家庭でも、朝の健康観察をしっかりといただき、体調が優れないときは無理をせず、ゆっくり休ませてください。

じきゆつそつ
持久走記録会の練習が
はじ
始まっています！

げんき はし 元気に走るために☆



めざ ～目指せ！「あきらめない力」第1位！～

11月27日(水)は、いよいよ持久走記録会の本番です！記録会に向けて、みなさん毎日練習を頑張っていますね。練習の成果を本番でしっかり出すために、チェックしてほしいポイントをまとめました☆

①～学校に来るまで

- 食事とすいみんをしっかりとった？
 - 熱や体の痛み、だるさはない？
- ⇒いつもより入念に健康観察をしましょう！
- ※体調が悪い時は無理をせず休みましょう



②～スタートするまで

- 靴をチェック！
- ⇒サイズはあっている？しっかりひもを結んだ？
- 準備運動をしっかりしよう！
 - ゆっくり深呼吸！
- 気持ちを落ち着けて、スタートを待とう。



③ゴールした後～

- すぐには立ち止まらず、小走りから歩きへ、だんだんとスピードを落とそう。
 - 整理運動も忘れずにしましょう。
 - おうちに帰ったら…
- ⇒夕食をしっかりとろう。
- ⇒ゆっくりお風呂に入ってリラックスしよう。
- ⇒早めに寝て、しっかり疲れをとろう。



ぜんいん じぶん ちから だ
全員が自分の力を出しきって、納得のいく
けっか
結果になるといいですね☆
ほけんしつ ぜんりょく おうえん
保健室も、全力で応援しています！
からだ ふあん
体のことで不安なことがあったら、いつでも
そうだん き
も相談に来てください♪