

ほけんだより

11月

はぐくみ

野木町立佐川野小学校

保健室11月号

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

朝晩寒くなつて、空気が乾燥する時期になつきましたね。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・咳エチケット」で感染症を予防しましょう。

～ ただ しせい こころ 正しい姿勢を心がけよう ～

みなさんは「姿勢が悪いと自が悪くなる」というお話を聞いたことがありますか？自分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、自分のピントがうまく調節できなくなり、自分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、自分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！

足のうらを
つける

ふか
深く
こしかける

おなかを
へこませる

ひざは
まげない

あたま うえ
頭は上に
ひっぱられる
イメージ

しり きんにく
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つきました。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ひいたします。

○インフルエンザ等の冬季に流行する感染症も心配されます。ご家庭でも、朝の健康観察をしっかりしていただき、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。

じきゅつそつ 持久走記録会の練習が
はじまります！

げんき はし 元気に走るために☆

めざす ちから だい ～目指せ！「あきらめない力」第1位！～



11月26日(水)は、持久走記録会です！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

- あさごはんと睡眠**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。



全員が自分の力を出しきって、納得のいく結果になるといいですね☆
保健室も、全力で応援しています！
体のことで不安なことがあったら、いつでも相談に来てください♪