

ほけんだより

野木町立佐川野小学校

保健室 11月号



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・咳エチケット」で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>

せすじは
まっすぐ！

足のうらを
つける

深く
こしかける

<立っているときの姿勢>

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ます。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。

じぎゅうせつ
持久走記録会の練習が
はじ
始まります！

げんき はし 元気に走るために☆



めざ ちから だい 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！
- ⇒サイズはあっている？しっかりひもを結んだ？
- 準備運動をしっかりとしよう！
 - 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 なつとく
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
相談に来てください♪