

ほけんだよい 11月

おうちの人と
いっしょに
よみましょう



今月の保健目標
正しい姿勢で過ごそう

- ☆ 姿勢よく過ごそう！
- ☆ 生活チェックシートについて
- ☆ 保護者の方へ

あと2か月で今年もおわりです



あつという間に11月を迎えました。10月には、栃木市内でインフルエンザA型が発生しているとの知らせもあり、いよいよ感染しやすい時期になってきたようです。寺尾小では、今年も**全員でしっかり予防**に努めていきたいと思ひます。早速、登校後にはアルコール消毒を全員が行い、予防意識を高めています。11月中旬からはお茶うがいも開始予定です。児童のみなさんも、保護者の皆様も、ご協力よろしくお願ひします！

姿勢良く過ごそう！



むかしはゲームやパソコンが普及しておらず、外で遊ぶ時間が長かった子どもたちですが、現代では家の中で遊ぶことが多くなったことで、**子どもたちの座っている時間がとても長くなった**と言われています。運動の量が少なくなってきたことで、筋肉の力も弱くなり、姿勢が悪くなってしまう人がとても増えているそうです。

姿勢の基本は、小学校生活の中でつくられます！しっかりと正しい姿勢を身に付けて、健康な生活を送れるようにしましう！

姿勢が悪いとどうしてダメなの？

骨格（骨と筋肉）の形が変わってしまう

肩や腰が痛くなる

内臓の位置がずれてしまう



食べる量が増えて脂肪がつきやすくなる

呼吸の数が減り、ストレスや不安を感じやすくなる

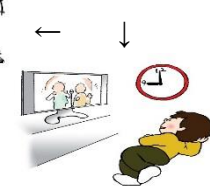


姿勢がわるいと、こんなにも身体に影響があるのです。この他にも、視力が下がったり、勉強が集中できなくなったりして、困ってしまうことがたくさんあります。

姿勢は毎日の生活で意識することが大切です。「**わるい姿勢をしないように気をつける**」ことで、少しずつ、良い習慣が身についてきますよ。みんなががんばりましよう！



わるい姿勢の例



生活チェックシートについて



11月から、持久走大会に向けた練習が始まります。持久走は、**体調の悪い時に行くとさらに悪化したり、思わぬケガや病気につながってしまうことがある**ので、しっかりと毎日の体調をチェックすることが必要になります。保健室から、「生活チェックシート」を用意したので、毎朝家で健康観察をするようにしましう！

生活チェックシートの注意点（11月からインフルエンザ流行期の3月まで行います。）

- 朝起きたら、必ず体温を測りましよう。 ○ 朝ごはんを必ず食べましよう。
- チェックシートはお家の人に書いてもらいましよう。
- チェックシートを忘れてしまった人は担任の先生に伝えましよう。



★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★
体調不良やけがで持久走練習を見学する場合には、連絡帳などで担任の先生に伝えてください。健康、安全に気をつけて、11月も元気に活動していきましよう！

保護者の方へ ~ご協力よろしくお願ひいたします~



① 生活チェックシートについて

保護者の皆様にはお手数をおかけいたします。持久走の練習では、日頃の体育的活動以上に丁寧に健康観察をする必要があります。発熱をはじめとする体調不良に早期に発見できるよう、ご家庭でしっかりとチェックをお願ひいたします。チェックシートは持久走大会後も継続して行います。スクールバスや学童保育等でインフルエンザの感染が拡大しやすい本校の実態を踏まえて計画しております。インフルエンザ予防に関しましても、しっかりと取り組んで行きたいと思ひます。ご協力どうぞよろしくお願ひいたします。

② 体調不良時の対応について

これからの時期は、発熱や頭痛等の体調不良で保健室の来室が多くなる傾向にあります。**インフルエンザが疑われる症状があるときには、保護者の方にご連絡**させていただく場合がありますので、ご了承ください。また、頭痛や発熱があるときには、**必ず病院を受診**し、主治医の診断をお受けください。せきやくしゃみなどの症状があるお子さんには、**マスクを貸し出す**場合があります。その際には、未使用のものをご返却くださいますようご協力よろしくお願ひいたします。



