

栃木市立大宮南小学校
～おうちの人と読みましょう～

インフルエンザ注意報発令中！

11月10日現在、国立感染症研究所のインフルエンザ流行レベルマップによりますと、栃木県全域でインフルエンザ注意報が発令中です。

本校でも鼻水や咳症状がある児童が見られます。自分のため、まわりのみんなのためにも、まずは生活習慣を整え、こまめな手洗いと咳エチケットを心掛けましょう。

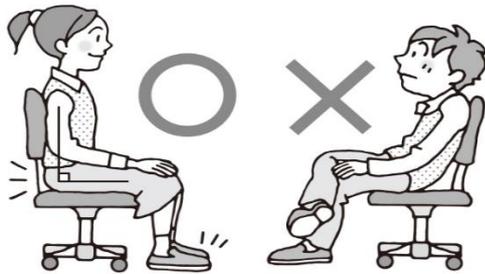
夜は早めに寝て自覚めスッキリ！
朝ごはんもバランスよく食べよう。



窓をあけて空気を入れ換えよう



正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

姿勢強化週間は終わりましたが、引き続き授業中の姿勢には気をつけましょう。



校内持久走大会に向けて

体育の授業でも持久走の練習が始まりました。子どもたちもコースを下見して本番に向けて準備を整えているようです。

無事持久走大会を実施するために、**毎日ご家庭での健康観察とさくら連絡網の入力をお願いいたします。**また、湯船に入って筋肉をほぐしたり、夜は早めに寝たりして体調を整えましょう。



歯ブラシの点検・交換を
お願いいたします
歯ブラシの交換の目安は1ヶ月に1回ですが、ブラシの先が広がっているようなら、歯ブラシ交換のサインです。
家に持ち帰ったときに点検・交換をお願いいたします。

