



11月の保健目標「姿勢を正しくしよう」

よくない姿勢は、背骨が曲がるなどの体のゆがみや不調の原因になってしまいます。背筋をぴんと伸ばしていると、目と机との距離がとれるので、目が疲れにくくなります。また、体だけでなく心もシャキッとして、気持ちがよいですよ。自分がどんな姿勢をしているのか、授業中や家でも意識してみるといいですね！

あなたの姿勢はどっち？



きちんと洗えてるかな？

手洗い

※③・⑤・⑥・⑦は両手を忘れずに洗いましょう。
※洗った後、手をふかずにぬれたままにしていると細菌やウイルスがつきやすくなるほか、手あれの原因にもなるので注意！

<p>① 手と指を軽く水で流す</p>	<p>② 石けんを手のひらにとり、よく泡立てる</p>	<p>③ 手の甲をもう一方の手で洗う</p>	<p>④ 両手の指を組んで指の間を洗う</p>	<p>⑤ および親指をもう一方の手でねじるように洗う</p>
<p>⑥ 指先をもう一方の手のひらに立てて洗う</p>	<p>⑦ てくび手首をもう一方の手でねじるように洗う</p>	<p>⑧ 流水で全体をよくすすぐ</p>	<p>⑨ きれいなタオルやハンカチなどで水気をふき取る</p>	

必ず洗おう！

- ❗ 外から帰ってきたとき
- ❗ 食事の前
- ❗ トイレに行った後

かぜをひいたかな？ と思ったら...



最近、「体がだるい…」と保健室にやってくる子が増えていいます。朝や夜が寒くなり、だんだん体調を崩しやすい時期になってきましたね。しっかり手洗いやうがいをして、風邪を予防しましょう！

きょういくじっしゅうせい はせがわきょうこ
教育実習生の長谷川恭子です。
さくらしょうがっこう しゅうかん ほけんしつ せんせい
桜小学校で4週間、保健室の先生になるための
べんきょう
勉強をさせていただきました。
みなさんとたくさんお話できてうれしかったです。
これからも、健康で元気な生活を送ってくださいね。
みじか あいだ
短い間でしたが、本当にありがとうございました！