

ほけんだより 11月

2016. 11. 4
桜小 保健室



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう！

よい姿勢は健康のためにもとても大切です。悪い姿勢が習慣になると、内臓の働きが悪くなったり、視力が低下したりします。また、集中力がなくなり疲れやすい体になってしまいます。姿勢をよくすることで、疲れにくい健康な体を作ることができます。学校だけでなく、家にいるときにも姿勢に気を付けましょう。

さらに、姿勢はみなさんの心も映し出します。元気がでないときこそ、背筋を伸ばしましょう。

よい姿勢は、先月の保健だよりを思い出してね！



姿勢が悪いと...

元気がないときこそ

せぼねがまが曲がる

内臓の働きが悪くなる

集中力が低下する

背中をピン！！



うてあらいはしましたか？

ちょっとまって！

最近、風邪でお休みの子が増えています。だんだんと朝や夜が寒くなってきて、体調を崩しやすい季節です。風邪を引かないよう、手洗い・うがいをしっかりしましょう。体調が悪いときは、早く寝て、しっかり体を休ませましょう。

教育実習生の大辻彩紀です。4週間、桜小で先生になる勉強をさせていただきました。たくさんの子と話ことができ、とてもうれしかったです。これからも、元気いっぱい学校生活を送ってください。ありがとうございました。

◆◆ 11月の保健行事 ◆◆

持久走前健康診断

11月7日	(月)	13:40～	1松・1竹・3松
10日	(木)	13:40～	2松・2竹・2梅・4松
15日	(火)	13:40～	4竹・6松・6竹
17日	(木)	13:40～	3竹・5松・5竹