



しまけんだより11月

ひと
おうちの人と
いっしょ
一緒に読んでね



NO.10 2019年11月1日
上野小学校保健室



11月8日はりつとうといい、暦の上ではこの日から冬が始まります。といっても、まだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多いですね。紅葉が美しくなる頃、木は幹や枝に養分をたっぷり蓄えるそうです。みなさんも本格的な寒さがやってくる前に体力をつけ、冬に備えましょう。



風邪・インフルエンザに備えよう

かせ

そな





じぶん しせい 自分の姿勢を チェックしよう！

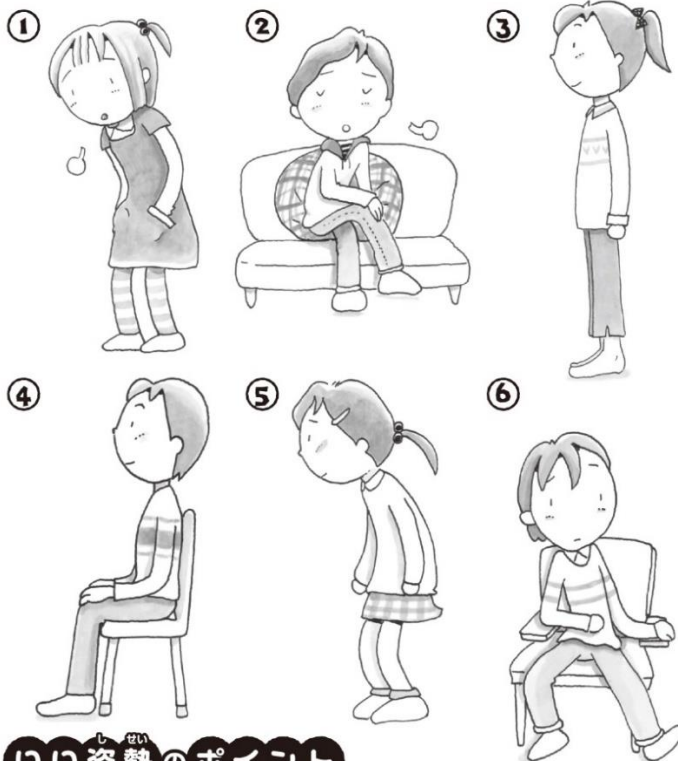
ただ正しい姿勢で過ごすとうれしいことが
たくさんあります。成長期の今こそ
ただ正しい姿勢を習慣づけましょう。

- やる気がでる
- 集中力がアップする
- 内臓の働きがよくなる
- かわいい など

寒い季節は身体を丸めがちです。
特に注意しようね！



クイズ 正しい姿勢はどれだ!?



いい姿勢のポイント

立っているとき.....

- 頭は上にかかるく引っ張られるイナージ
- あごを引く
- 横から見ると、耳、肩、腰、くるぶしが一直線になっている

座っているとき.....

- 太もも（足）と背中が90度になっている
- イスに深くこしがける ● 床に両方の足のうらをつける

④ ③ ② ①



保健室からのお知らせ

11月に入り、朝晩は冷え込む日も出てき
ました。厚着で登校する子どもも多いですが、休み
時間は外で身体を動かすため汗をかきます。
パーカーなど脱ぎ着しやすい服装で登校する
ようご家庭でも声かけをお願いします。

