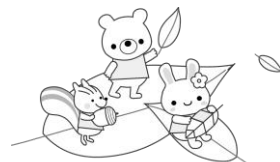


# ほけんだより 11月



R1.11.22  
館林七小  
保健室



11月に入り、日に日に寒さが厳しくなってきました。寒くなると、ついつい背中が丸まって、姿勢が悪くなっている人はいませんか？姿勢は毎日の習慣です。一度悪い姿勢が身についてしまうと、なかなか直すのは難しくなります。小学生のうちに、正しい姿勢を意識して、自然と正しい姿勢ができるようにしましょう。



11月の保健目標

しせい  
姿勢を  
ただ  
正しくしよう！

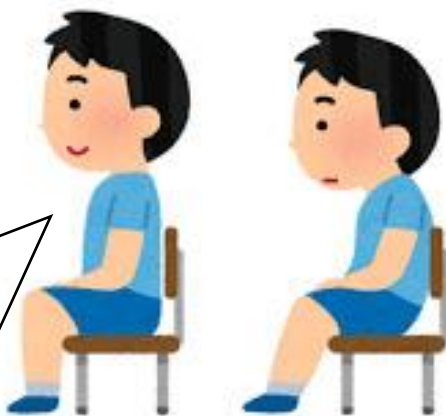


集中力アップ！

しせい いしき  
姿勢、意識していますか？～あなたの姿勢はAくん？Bくん？～

Aくん(正しい姿勢)

- ①背すじがのびている
- ②背もたれと、こぶし一つ分の間をあけている
- ③足の裏を床にしっかりつけている



Bくん(悪い姿勢)

- ①背骨が曲がっている
- ②内臓が圧迫され、内臓の働きが悪い(消化不良や、便秘になる)
- ③やる気が出ず、勉強に集中できない

☆11月8日はいい歯の日☆

かむことはなぜたいせつ？



のうしんけい かつぱつ かつどう  
脳神経が活発に活動する



たまき たくさん出て  
むし歯予防になる



いちょう 胃腸のはたらきが  
よくなる



すぐにまんぷくになり、  
食べ過ぎを防ぐ



からだ 体がじょうぶになり、  
病気を防ぐ



あごの骨やきんにくが  
じょうぶになる

おも 「思いやいの木」がはえました

ほけんしつまえ 保健室前のろうかには、「思いやいの木」がはえました。「思いやいの木」はみなさんからの思いやりメッセージによって、「ハートの実」をつけます。みなさんで「思いやいの木」を「ハートの実」でいっぱいしましょう♡

みなさんからのあたたかいメッセージ、お待ちしております！



## 第2回 元気アップカードを行います！！



ご協力よろしくお願いいたします。

12月2日(月)～12月6日(金)の5日間で、第2回 元気アップカードを行います。7月に行った第1回では、とくに「スマホ・ゲーム」と「早寝」についての項目が低い結果でした。ぜひこの機会にご家族で生活習慣について話し合う時間をつくっていただけたらと思います。「スマホ・ゲーム」の時間については、家族でのルール作りが大切とされています。家族に支えてもらいながら、自分で自分をコントロールする力を少しずつ身につけていきましょう！！



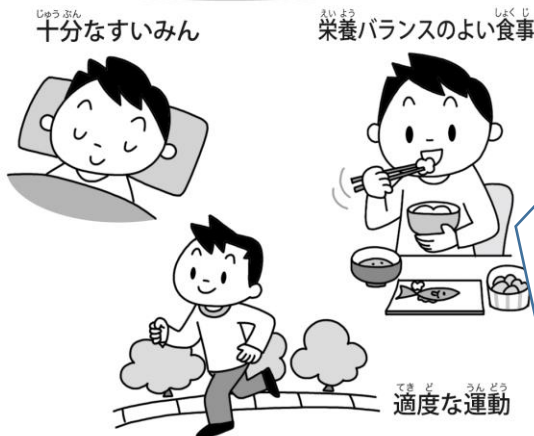
### ●かぜ・インフルエンザにご注意ください●

#### かぜのウイルスを打ち勝つために！

からだの外側からのガード



からだの内側からのガード



たてばやししない  
館林市内でもインフルエンザが  
はじめています。  
かかる前の予防が  
大切です。  
ひとりひとり  
一人一人が予防を  
こころがけて、元気に  
学校生活を送りま  
しょう！

### <<保健室からのおねがい>>

よろしくおねがいします



#### ① ハンカチを忘れずに持ってきてきましょう！

みなさんは毎日きちんとハンカチを持ってきているでしょうか？手を洗った後にズボンで手をふいている人はいませんか！？風邪やインフルエンザが流行る季節です。手洗い・うがいを徹底したいと思いますので、必ず清潔なハンカチを持っていくよう、ご家庭でも声がけをお願いします。

#### ② マスクの用意をお願いします！

風邪やインフルエンザが流行る季節です。ランドセルの中にマスクを2～3枚程度、準備をお願いします。

#### ③ 乾燥対策をお願いします！

乾燥の気になる季節になりました。手荒れや唇の荒れで痛みを訴えて保健室に来る子がいます。ご家庭でもお風呂上りにクリームを塗るなど、乾燥対策をお願いいたします。