

ほけんだより 11

吉美小ほけんしつ
R元.11.8

<11月のほけんぎょうじ>

- たいじゅうそくてい、えいせいけんさ
 - ・ 11日(月) 2年、4年
 - ・ 12日(火) 1年、3年
 - ・ 15日(金) 5年、6年

1日の気温差が大きく、体調をくずしやすい季節になりました。

本格的な冬はがもうすぐそこです。

自分から「はやね・はやおき・あさごはん
+排便」できそく正しい生活をし、かぜをよせ
つけない元気な体づくりをこころがけましょう。

11月のほけんもくひょう

姿勢を正しくしよう!

あなたはよい姿勢かな?

目の高さは机から手のひら
2つ分はなしている。

机とおなかの間、背中と
背もたれの間は、握りこ
ぶしひとつあいている。

両足のうら全体を
ゆかにつけている。

いすに深くすわり、
背筋がのびている。

背もたれには寄り
かかっている。

チェックの数

5つ……とつてもよい姿勢です! これからもみんなのお手本でいましょう。

4~3つ……よい姿勢まであと少し! 残りもチェックがつくように意識してみましょう。

2~0つ……よい姿勢までまだまだ! 悪い姿勢でいると体のゆがみや背中の痛みにつながります。

1つずつ意識して直していきましょう。

かぜぎみの人がふえてきました!

かぜ予防のために



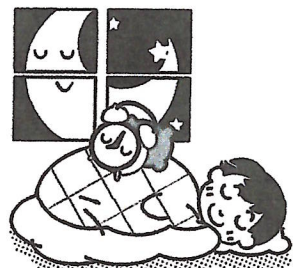
てあう
手洗い



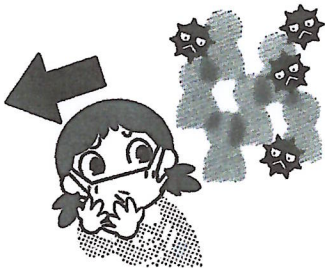
マスクをつける



うがい



じゅうぶん
十分な睡眠



ひとご
人混みを避ける