

ほけんだより 11月号

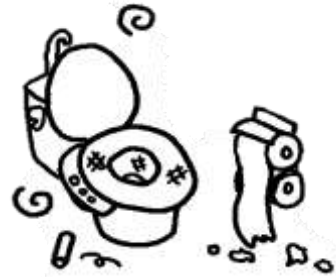
長岡京市立長岡第十小学校
令和4年11月 保健室

すごしやすい秋の季節がおわりに向かい、冬が近づいてきています。朝晩はとても冷えていますね。学校でも、鼻水やせき、のどの痛みなどで欠席する人が増えてきています。体温調節ができる服を着て、早寝・早起きをしてかぜなどに負けない体を作っていきましょう。



11月10日は いいトイレの日

トイレの使い方を見直そう！



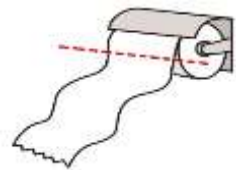
みなさんは、トイレに入ったとき、このような状態だったらどんな気持ちになりますか？
トイレの使い方を見直して、みんなが気持ちよく使えるようにしましょう。

トイレのマナー

みんなで使うトイレです。誰かがやってくれる・・・ではなく、ひとりひとりが心がけることも大切です。



*男子用トイレや和式トイレは
いっしょまえで
一歩前を出て使う。



*紙はひつような
ぶんだけとる。



*よごしたら自分で
きれいにする。



*かならず水を流す。
洋式トイレはふたをして！



*流しわすれやごみは落ちて
いないか、最後にもう一度
確認すること！

こんなしせいで すあっていませんか・・・？

●ねこぜ



●ほおづえ



●あしをくむ



●あさくすわる



●つくえにもたれる



このような姿勢を
つづけていると...

△こんなえいきょうが!!!

- ・視力がさがる
- ・せぼねがまがってしまう
- ・内臓（胃や腸など）の働きが悪くなる
- ・腰や肩、頭がいたくなる
- ・集中力が低下する

など



一度、悪い姿勢がみについてしまうと、大人になってから直すのは難しいです。骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、気をつけて「正しい姿勢」を習慣づけるように心がけましょう。

やってみよう!

正しい姿勢 「ぐ〜ぴたぴん!!」



- グー おなかとせなかにグーひとつぽつ
- ペタ あしはゆかにペタ
- ピン せすじはピン

保護者の方へ

長岡京市の小学校では平成 28 年度より 4 年生の希望者を対象に検査を実施しています。11月に実施します。

他の学年で検査を希望される方は養護・沖まで御連絡ください。