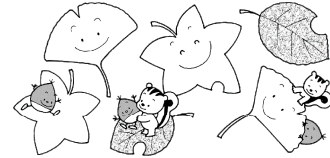


ほけんだより

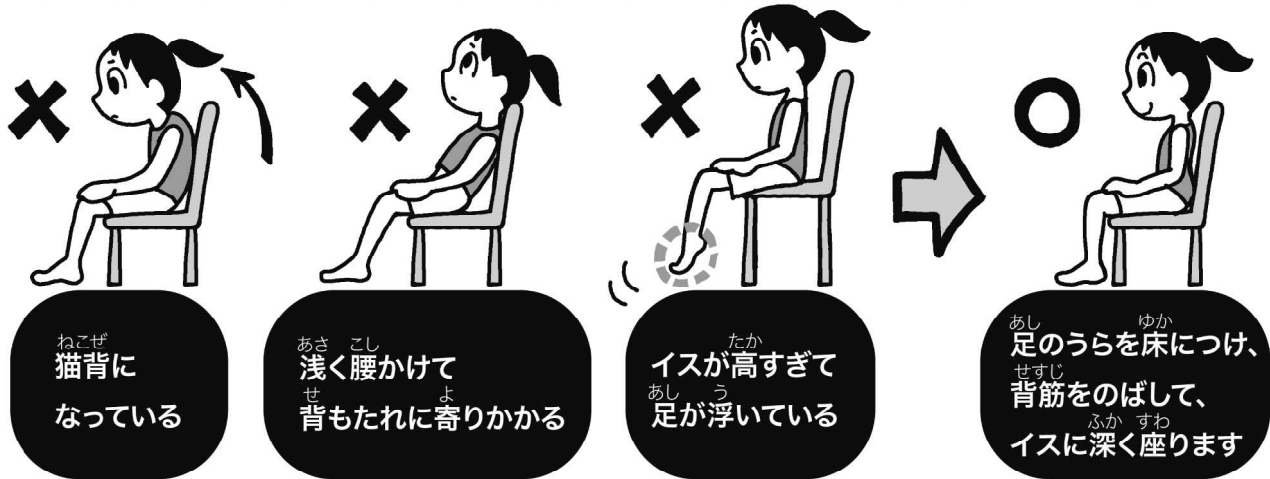
平成30年11月8日
練馬区立練馬第三小学校
保健室 No. 7

校内のいろいろなところで、みなさんが一生懸命学芸会の練習をしている様子が見られます。本番にむけて、かぜをひいたり体調をくずしたりしないように、「石けんを使った手洗い・うがい」でかぜ予防、早ね早起きを心がけて、しっかり体調を整えていきましょう。

11月の保健目標
授業中の姿勢をよくしよう



正しい姿勢で座っていますか？



ねこせ
猫背に
なっている

あさこし
浅く腰かけて
せ
背もたれに寄りかかる

たか
イスが高すぎて
あしう
足が浮いている

あし
足のうらを床につけ、
せすじ
背筋をのばして、
ふかすわ
イスに深く座ります

寒くなってくると、どうしても肩に力が入って、背中が丸くなってしまう。正しい姿勢は心身の健康な発達にとっても大切です。街行く人たちの姿勢を観察してみましょう。背すじをピンと伸ばして歩いている人は、とてもかっこよく見えますね。みなさんも自分の姿勢を見直してみましょう。

姿勢が悪いと？

- 内臓が圧迫されて、内臓が病気になる
- 背骨が曲がる
- 視力が低下する
- 心が晴れ晴れしない

★☆☆ お家の方へ ～感染症情報とお願い～ ☆☆☆

10月の中旬から、溶連菌感染症により欠席する人が出ています。今月に入っても、まだ多少ですが感染による欠席が連絡があります。手洗い等による予防を心がけましょう。

11月に入り、かぜや感染性胃腸炎の流行が心配される季節となりました。例年のお願いとなりますが、お子さんが学校で嘔吐した場合、集団感染を防止するため、水道場で衣類等を洗うことができません。ビニール袋に密閉して入れ、そのままご家庭へ持ち帰りとなりますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、9月のほけんだよりでお知らせした都内での「風しん」流行についてですが、引き続き流行していることのことです（練三小での感染連絡はありません）。ご注意ください。