

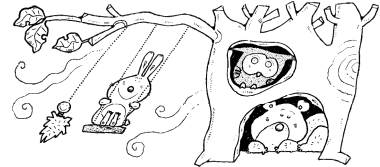
ほけんだより

令和元年 1 1 月 7 日
練馬区立練馬第三小学校
保健室 No. 7

1 1 月 8 日は立冬です。暦の上では、この日から冬が始まります。

まだまだ気持ちのよい秋晴れの日もありますが、朝晩はかなり気温が下がってきています。昼間との気温差が10℃以上ある日もあります。重ね着などで服装を工夫して、かぜをひかないように気を付けましょう。

11月の保健目標
授業中の姿勢をよくしよう



正しい姿勢を身に付けましょう

正しい姿勢を保つと、体が疲れにくくなり、集中力もアップします。

立っているとき

座るとき

歩くとき



あなたの姿勢は大丈夫?

この中に、1つだけ正しい姿勢があります。どれかわかるかな? 授業中の自分の姿勢をふり返ってみましょう。



～感染症の情報とお願い～

11月に入り、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎の流行が心配される季節となってきました。

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、10月後半から水痘(みずぼうそう)による欠席連絡が多少あります。ご注意ください。