



# ほけんだより 11月

令和3年10月29日  
練馬区立開進第三小学校  
校長 岡部 良美  
養護教諭 佐藤 智美

11月は過ごしやすいですが、朝晩の冷え込みは厳しくなってきました。季節の変わり目は体が慣れていないので、体調を崩しやすくなります。今年もかぜやインフルエンザに加えて、新型コロナウイルスなどの感染症予防を引き続きしていきましょう。手洗い、マスク、換気、人と距離をとるなど、自分でできる対策をしっかりと行い、元気に毎日を過ごすことが大切です。

11月保健目標 **姿勢を正しくしよう**

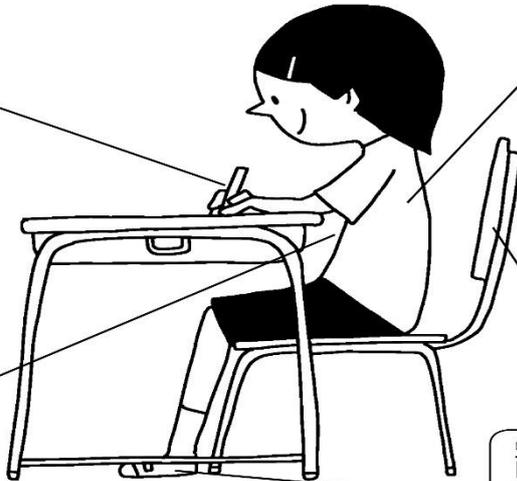
授業中の様子を見てみると、気になる姿勢で勉強をしている人がいます。また、寒くなるとポケットに手を入れ、背中を丸めて登校をしてくる人を見かけます。正しい姿勢で過ごさないと、体の調子が悪くなったり、バランスが悪くなったりします。骨や筋肉の成長過程の今こそ、気を付けて正しい姿勢を心がけましょう。

## よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背中和背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。

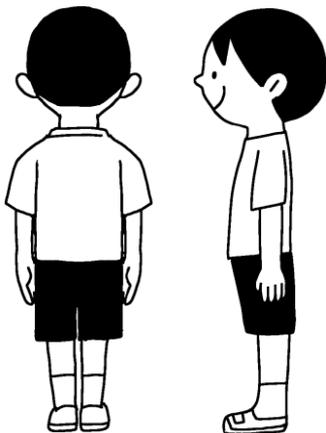


いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。



## 立つときの良い姿勢は・・・

- ① 背筋を伸ばす。
- ② 両足を地面につける。
- ③ 肩の高さをそろえる。
- ④ 耳、肩、くるぶしがまっすぐになるようにする。

## あき し か けんしん はじ 秋の歯科健診が始まります。

あき し か けんしん はじ  
秋の歯科健診が始まります。今回の健診では、むし歯があるかないかを見てもらいます。

はる けんしん し  
春の健診でお知らせをもらって、まだ受診をしていない人は治療をしましょう。

また、当日はしっかりと歯を磨いて登校しましょう。



### し か けんしん に つ い て 歯科健診日程

けんしん び 健診日	たいしょうがくねん 対象学年
がつ にち すい 11月17日(水)	ねんせい 1・3・6年生
がつ にち すい 11月24日(水)	ねんせい 2・4・5年生

## だ い じ ょ う ぶ か く に ん あなたは大丈夫？ 確認しましょう！

### ① も の 持ち物はそろっていますか？

さいきん、マスクの予備がランドセルに入っていないくひと、  
てあらいの後のハンカチ・タオルを持って来ない人がいます。

さむ  
寒くなり、かぜやインフルエンザが流行ってくる時期です。前の日や  
がっこう く ま え も も の か く に ん  
学校に来る前に持ち物を確認しましょう。



### ② た だ つ か た 正しいマスクの付け方はできていますか？

サイズは？ ゴムひもは？

はな  
鼻までしっかりかくれるようにしましょう。

### ③ つ か トイレをきれいに使えていますか？

がつ と お か ひ  
11月10日は「トイレの日」です。

みんなが使う場所です。マナーは大丈夫でしょうか？

トイレトーパーで遊んでいる人はいませんか？ 必要な時に、  
ひつよう ぶん つか つか す  
必要な分だけ使い、使い過ぎないようにしましょう。

もし、よごしてしまったら自分できれいにし、できない場合には  
かなら おとな い  
必ず大人に言いましょう。



### 保護者の方へ

毎朝の健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。寒くなってきてかぜ症状がある子も出てきています。お子さんの体調がよくないときには無理をさせず、また同居するご家族が発熱、咳、悪寒、鼻水、咽頭痛などの風邪症状がある場合にも、お子さんの登校を見合わせてください。