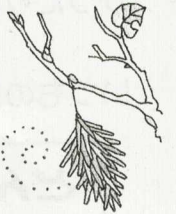


ほんたの月

令和3年11月5日
 横浜市立丸山台小学校
 校長 倉本 惠
 養護教諭 萩原 舞

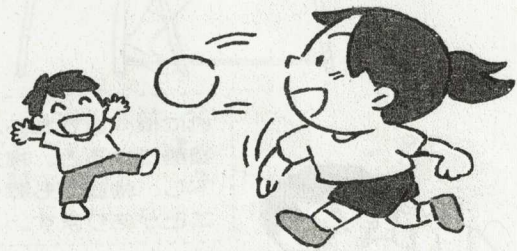
だんだんと風が冷たくなってきました。からだ^{さむ}が寒さになれていないこの時期は、かぜをひかないように要注意です。旬^{しゆん}のおいしい食べものを^た食べて、じょうぶなからだをつくりましょう。引き続き、マスク着用や手^{ちやくよう}あらい等、コロナウイルス^{たいさく}対策もしていきましょう。



ふゆ げんき せいかつ 冬を元気に！生活チェック！

みなさんがこの冬^{ふゆ}を元気に^{げんき}すごせるように、自分^{じぶん}の生活^{せいかつ}をチェック✓してみよう！

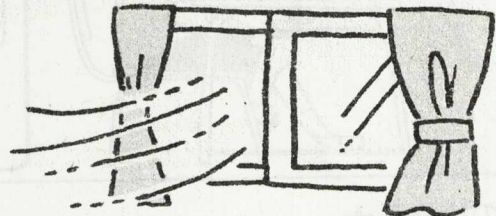
- 手^てあらいが、こまめにできている。
- からだをうごかして、よくあそんでいる。



- 好き^すきらいせず、なんでもよくたべている。
- マスクを^{ただ}正しくつけている。



- ぐっすりねむり、つかれがとれている。
- まどを^あ開けて^{くうき}空気をこまめにいれかえている。



チェックできた^{かず}数が・・・

☆6個^この人^{ひと}⇒健康的な生活^{けんこうてき}をおくっていますね！これからもつづけてください！

☆3～5個^この人^{ひと}⇒もうすこしで健康的な生活^{けんこうてき}に！チェック✓できなかったところに^き気をつけてみよう！

☆1・2個^この人^{ひと}⇒かぜにまけない元気な^{げんき}体^{からだ}をつくるために、生活習慣^{せいかつしゅうかん}をみなおそう！

しせい よい姿勢ですごせていますか？

いつも、よい姿勢でべんきょうできていますか？よい姿勢でべんきょうをすると、集中力が上がったり、太りにくくなったり、つかれにくくなったりするなど、良いことがたくさんあります。

いつもの自分の姿勢をかくにんしてみよう。

どんな姿勢で勉強していますか？

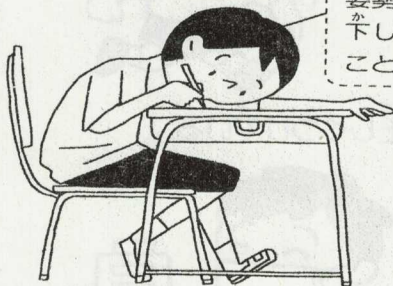
背中を丸めていると首やかたの筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にもつながります。



ほおづえをつくると、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなる場合があります。



いすの背もたれにかたや頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、こしに負担がかかります。



足を組んだ姿勢を続けていると、こしなどに負担がかかります。



背すじをのばし、両足をゆかにつけて、ノートから目をはなしている、かたやこし、目に負担がかかりません。

↓
よい姿勢



★保護者の皆様へ★

空気が乾燥し、感染症や風邪が流行する時期がやってきました。ご家庭でもより丁寧な朝の健康観察をお願いします。朝の健康観察のポイントとして、元気があるか、食欲があるか、夜よく眠れていたか、腹痛や頭痛などの体調不良がないかなど、確認していただければと思います。また、引き続き、登校前の検温も行い、1日元気に学校で過ごせるようご家庭でもご協力のほどよろしくお願い致します。