

11月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R4.11.1

だんだんと日が短くなって、秋が深まってきました。日中は暖かい日もありますが、朝夕は冷えて一日の寒暖差が大きくなってきたので、衣服の調節を上手に行い、体調を整えて元気に過ごせるようにしましょう。

良い姿勢，できていますか

姿勢は背骨や視力など、体に影響をあたえるだけでなく、態度や心にも影響します。御家庭でも姿勢のチェックをお願いします。

<良い姿勢はいいことがいっぱい！>

・脳や内臓がよく働く

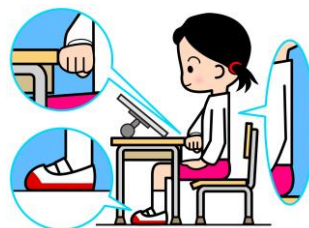
脳が働きやすい状態になり集中力もアップします。また、内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込めます。

・視力低下を防ぐ

教材やノート、パソコンの画面などと程よく距離が保てます。

・見た目がきれいになれる

からだがゆがんだり、猫背になったりしにくくなります。気分も上がって元気になります。



～11月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ～

ノーゲームデー 11月16日（水）

清潔調べ 11月17日（木）



引き続き、感染症予防に努めましょう！

毎日の「リーバー」への入力、手洗いやマスク着用などのご協力ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症だけでなく、かぜやインフルエンザも流行しやすい時季になりました。引き続き、感染症の予防に努めましょう。

なお、「リーバー」に入力する際、本人や家族の体調不良の項目が「咳、鼻水、腹痛等」の場合、かぜやアレルギー症状など原因がわかっている場合は、コメント欄に入力をお願いします。



11月8日は



むし歯の治療はお済みですか？

歯科健診でむし歯や要注意乳歯などがあり、まだ「治療報告書」が提出されていない児童には、再度受診のお勧めを配信しますので、早めに受診しましょう。

じきゅうそうたいかい れんしゅう はじ 持久走大会の練習が始まっています

11月26日（土）に行われる校内持久走大会に向けての練習が始まっています。持久走は、強い足腰を作り、全身の持久力を向上させ、強い心を育てます。睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べ、足の爪を短く切っておくなどして安全に取り組めるようにしましょう。

