

# ほけんだより

令和3年11月16日

玄海小学校保健室

★11月のほけん目標は、**姿勢に気をつけよう**です。

姿勢が悪いと、からだのいろいろな所に悪い影響をあたえます。特に成長期の子供たちは、学校では長い間すわっていることが多いので、ふだんから正しい姿勢を意識させています。成長期である子ども達には、悪い姿勢に気がついた時に、周りの大人が声をかけ、正しい姿勢を教えてやることが大切になってきます。

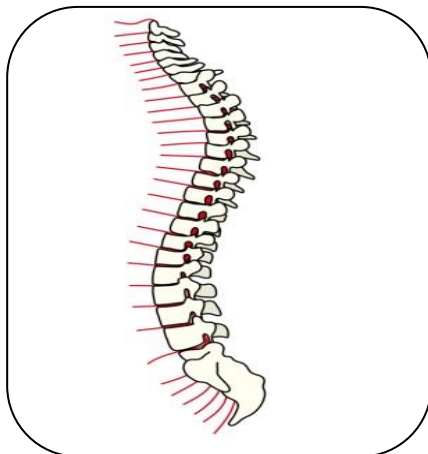
特に食事時・ゲームの時・学習時などに注意し、お声かけください。

## 姿勢がわるいと・・・

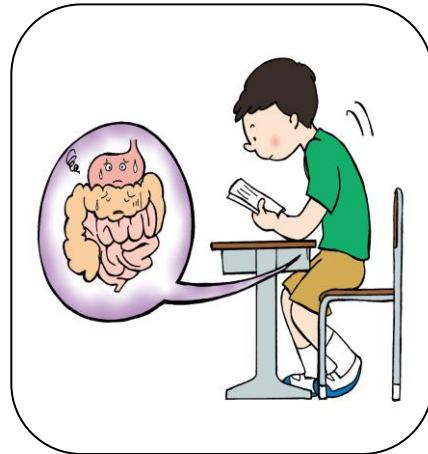
視力が悪くなる。



せほねが、まがる。



ないそうが悪くなる。



## 正しいしせい

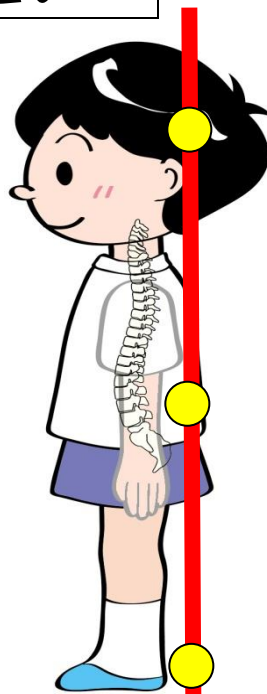
★せすじは**ピン**

★両あし**ペタン**

★おなかと背に  
**グー**ひとつ



★**あたま** **こし** **かか**と**かか**が  
まっすべー！一直線になる。



しんがたころなかんせん いんふるえんざよぼう  
**寒くなるけど、新型コロナウイルス・インフルエンザ予防に**  
 かんき だいじ  
**換気はとても大事です。**



どっちがいい？



ただ  
**マスクも正しくつけていますか？**

つよ からだ て あら  
**強い体づくりと手洗いうがい！**

ざんねん  
**残念なマスクたち**

くち  
**口だけ**マスク  
 ばな まるみ  
 鼻が丸見え…

すき  
**間**マスク  
 マスクの意味が…

じやうげ  
**上下**が逆…  
 さかさ  
**さま**マスク

はながわ  
 ワイヤーは鼻側に

うらがえ  
**裏**返し…  
 裏  
**マスク**  
 プリーツは下向きに

はな くち  
**鼻・口・あご**を  
**しっかり**おおう **正解**  
 マスクのプリーツをし  
 っかり伸ばして、鼻・  
 くち  
**口・あご**をおおいます。

あき びょうき か ちから さ  
 秋になると病気に勝つ力が下がりやす  
 くなります。えいよう  
 栄養をとり、しっかり寝て病気  
 をよぼう  
 予防しましょう。

せっかく、ていねいに  
 手を洗っても、汚れたハ  
 ンカチや洋服でふいたら、  
 ウイルスが逆もどり。

**ハンカチ・ティッシュ**  
**を忘れずに**

はなみず  
 鼻水には、かぜのウイ  
 ルスがいっぱい。こまめ  
 にかんで、いつもスッキ  
 リしておきましょう。