



ただ 正しい姿勢で過ごそう！

みなさんは、普段、どんな姿勢で過ごしていますか？ピンと背筋を伸ばして授業を受けている人もいれば、机に顔を近づけて背中が丸くなったような姿勢の人も見かけます。

正しい姿勢は心と身体の健康な発達にとっても大切です。背筋をピンとのばして授業を受けていたり、歩いていたたりする人を見ると、とてもかっこよく見えます！みなさんの姿勢はどうですか？今一度、自分の姿勢を見直してみましょう。

姿勢をよくするポイント

① 肩の力をぬく。
(両肩を持ち上げて
ストンと落とす)



② おへそに力を
集中する。



③ あごを引き、胸を張
る。



④ 頭の上から糸で
つられている意識を
する。



姿勢が悪いと…

- 内臓が圧迫されて、内臓が病気になる
- 背骨が曲がる。
- 視力が低下する。
- 心が晴れ晴れしない。



季節の変わり目を元気に乗り切ろう！

最近、「先生、頭やのどが痛いです。」「体がしんどいです。」と保健室へ来室する人が増えています。また、朝の欠席連絡では、同じように発熱などの体調不良を理由にして休む人が増えています。中には、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかってしまった人もいます。朝夕の寒さが厳しくなり、1日の気温の変化が激しいこの時期こそ、風邪をひかないようにしっかりと予防していききたいですね。

できているかな？風邪予防の3つのヒケツ

① うがい

のどについたウイルスを洗い流し、のどの乾燥を防いで、ウイルスの侵入を防いでくれます。うがいをするときには、しっかり上を向いてのどの奥を洗うことを意識して行いましょう。



② 手洗い

手にくっついて侵入しようとするウイルスを洗い流して撃退！きちんと石けんを使って洗い、洗った後は、清潔なハンカチを使ってふきましょう。また、指の間や手首、しわの部分は洗い残しが多いので、ていねいに洗いましょう。



③ 早ね早起

規則正しく生活することは、心と体の健康を守るための基本！児童玄関前の掲示に「早ね 早起 朝ごはん」に関する掲示を作りました。ぜひ見てください！

いじめ撲滅キャンペーンに取り組みました！

10月2日（月）～11月2日（木）までの期間、いじめ撲滅キャンペーンに取り組みました。保健委員会の児童は、いじめ撲滅に関するポスターを描き、校内に掲示しました。どれもすてきな作品です♪ぜひ見てください！

不安やなやみがあったら、先生、家族、友達など、相談しやすい人に相談して1人でかかえこまないようにしましょう。