

ほけんだより

清瀬市立清瀬第七小学校
校長 鈴木 竜二
養護教諭
令和3年11月 1日

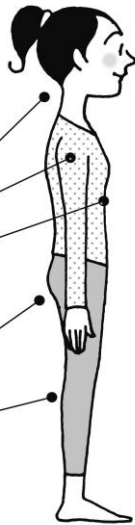


かわ さいむ かぜ ふ しんがた
乾いた寒い風が吹くようになりました。そろそろ冬支度です。新型
コロナウイルスの感染者は減ってきていますが、予防のための手洗
い・うがい・マスク着用は続けていきましょう。インフルエンザも出
てくる時期です。

がつほけんもくひょう 11月保健目標 しせい ただ 姿勢を正しくしよう

きれいな姿勢 5つのポイント

- ①首を伸ばして
- ②肩の力を抜いて
- ③おなかを
持ち上げて
- ④おしりに軽く
力を入れて
- ⑤ひざを伸ばして



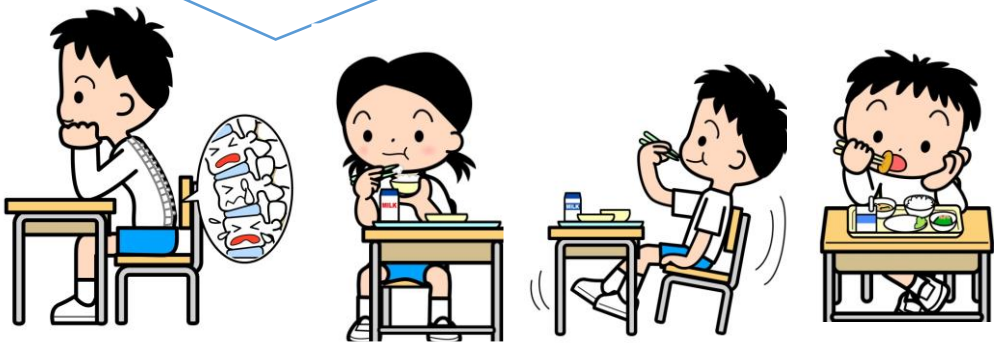
いま じぶん ただ しせい
今、自分が正しい姿勢になっている
か、チェックしてみましょう。

いちばん分かりやすいのは、何もない
壁に背中と頭をくっ付けてまっすぐ立
ってみること。つらいな、と感じた部分
が前のめりになっているかもしれませ
ん。たまに壁でチェックして体のゆが
みをリセットしてみましょう。



がっこう つか とき
学校でパソコンを使っている時
や、おうちでゲームをしている
ときは顔を近づけすぎないように
してね。

なかなか自分では気が付かなくずれた姿勢



教室での様子を見ていると、机に顔がくっつきそうなくらい前のめりになる人、足が机からはみ出してななめに座っている人、ほおづえをついている人、よく見かけます。学習の初めと終わりに姿勢を正して挨拶するようにしましょう。

正しい姿勢

まっすぐ前を見る

背中はまっすぐ
背もたれによりかからない

おなかとつくえの
間にグーひとつ

あしうらピタ!

保護者の皆様へ

・日頃から体調管理等のご協力ありがとうございます。今しばらくは健康観察表を続けていきますので、引き続きご協力をお願いいたします。七小では、熱やのどの痛み、咳でお休みする人が増えてきました。

・インフルエンザが出始める頃です。感染症の予防は原則同じです。手洗いの励行や、健康観察、生活リズムを整えて免疫力を高める等、ご家族皆さんで感染予防に努めていただければと思います。