

ほけんだよい

令和4年 9月 14日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
養護教諭



ひる たいよう て かけ 返しに暑さを感じますが、朝、夜はずいぶん涼しくな
ってきました。七小の校庭にはトンボがたくさん飛んでいます。
なつやす せいかつ がっこうせいかつ きか 替えられなくて眠そうな
人を見かけます。夜は早く眠るようにして生活を整えましょう。



くがつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

よほう
けがの予防につとめよう

★ちょっとした注意でけがをふせぐことができます。



ろうかやかいだんはあるきましょう



にもつ せいりせいとん
荷物は整理整頓しましょう















も 持っているものをふりまわさないで



ぞうきん ひと まわ ようちゅうい
雑巾がけをしている人の周りには要注意
ぞうきん とき した まえ み
雑巾がけをする時は下ではなく前を見る

9月の測定では、「ストレートネックや姿勢」について保健指導を行いました。姿勢は「クセ」になりやすいので、姿勢が悪くなると治すのが大変になります。体が大きくなる今だからこそ、「正しい姿勢」を意識してほしいと思います。

自分でチェック☑️していきましょう!! こんな姿勢していませんか?

<p>① 足を組む <input type="checkbox"/></p> 	<p>② 目が近い <input type="checkbox"/></p> 	<p>③ 足が出ている <input type="checkbox"/></p> 	<p>④ お尻がうく <input type="checkbox"/></p> 
<p>⑤ 足がずっと動く <input type="checkbox"/></p> 	<p>⑥ 机とイスが離れすぎている <input type="checkbox"/></p> 	<p>⑦ 背中が曲がっている <input type="checkbox"/></p> 	<p>⑧ 椅子に足が乗る <input type="checkbox"/></p> 
<p>⑧ 足を組んで食べる <input type="checkbox"/></p> 	<p>⑨ 食器をもたない <input type="checkbox"/></p> 	<p>⑩ ひじをつく <input type="checkbox"/></p> 	<p>⑪ 椅子を揺らす <input type="checkbox"/></p> 



保護者の皆様へ

- ・ 9月の計測が終わり、健康カードを配布しました。確認・押印して学級担任まで返却してください。
- ・ 新型コロナウイルスは厳しい感染状況が続いています。引き続き体調管理をお願いします。
- ・ 2学期に入り、健康観察表の記入漏れが増えてきました。健康状態を確認するために保護者へ架電することが増え、学校の電話がつながりにくい状況となっています。健康観察の記入を忘れないようお願いいたします。