



富陽小学校  
保健室

あきば きもち きせつ さいきん ふようしょう てんき よ ひ げんき そと あそ  
秋晴れが気持ちいい季節になりました！最近の富陽小では、天気の良い日はみなさんが元気に外で遊ん  
でいる姿がよく見られます。しかし、あさ よる ひ きおん さ たいちよう ひと おお  
すがた 温かい格好をして、体調管理には十分気を付けましょう！

## 正しいしせいを心がけよう！



11月はいつもより  
姿勢を意識してみよう☆

こんな姿勢の人はいませんか？

～学校で～



ほおづえをつく



いすでシーソー



あし まえ  
足を前にだす



せ 背もたれによりかかる



あし  
足をのせる



あし  
足をくむ



ななめにすわる



うでまくらを  
して字を書く



ねころんで読書や宿題



ねころんでテレビ

～おうちで～

わるい姿勢をつづけていると・・・



せほねがまがる



ないどう はたら  
内臓の働き  
が悪くなる



しりょくていか  
視力低下



こし かた  
腰や肩が  
痛くなる

ほかにも・・・

☆つかれやすくなる  
☆歯のかみあわせが悪くなる  
など、体に影響があります！

## ☆よいしせいのポイント☆

つくえ からだ あいだ  
机と体の間はグー1つ分あける

ゆかにしっかり足をつける

せずじをのばす

いすにふかく腰をかける

シャキッと姿勢  
でかっこよく☆



# 感染症を予防しよう！

感染症が心配される時期となりました。下の5つの工夫に気をつけて過ごしましょう。また、学校に登校する前に、いつもと違ったところがないか、自分の体調を確認しましょう。



## 換気をしないとどうなる？

！ 二酸化炭素が増えて、  
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

！ 嫌なにおいがこもって、  
心身が不調になる

！ ウイルスや細菌が空気中をただよって、  
体調を崩しやすくなる

！ カビやダニが発生し、  
アレルギーなどの原因になる



いえ 家でも学校でも30分に1回以上5分程度の  
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

まど 窓は2か所以上あけると、  
空気の通り道ができて効果的だよ！



～保護者の方には、以下の点についてご協力お願い致します～

- 家庭での朝の健康観察をお願いします。
- 朝から体調が悪いときは、無理をせず早めに医療機関を受診してください。  
(熱がある・咳が出る・だるい・気持ちが悪い など)
- インフルエンザ等の感染症と診断された場合、出席停止期間は家庭でしっかり休養させてください。
- 具合が悪くなった時の為に、学校とおうちの方と連絡がとれるようにお願いします。
- 緊急時の連絡先に変更がある場合は、担任までお知らせをお願いします。  
(勤務先・携帯番号・連絡先の優先順位 等)

## ☆視力検査

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
11/20 (木)	11/18 (火)	11/17 (月)	11/11 (火)	11/14 (金)	11/10 (月)

※クラスの都合により、5-3は11/13(木)、3-1と5-4は11/19(水)に検査をします。

前髪が目にかからないようにし、メガネを使用している人は忘れず持ってきてください。  
視力検査の結果は、検査終了後に9月の身体計測の結果とともにお知らせします。

