



# ほけんだより11月

富陽小学校  
保健室

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、天気の良い日はみんなが元気に外で遊んでいる姿がよく見られます。しかし、朝・夜は冷え込み、気温の差から体調をくずしている人も多いようです。温かい格好をして、体調管理には十分気を付けましょう！

ただ

こころ

## 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

あし足を前にだす

せ背もたれによりかかる

あし足をのせる



わるい姿勢をつづけていると・・・

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☆

シャキッと姿勢  
でかっこよく☆

机と体の間はグー1つ分あける

せすじをのばす

ゆかにしっかり足をつける

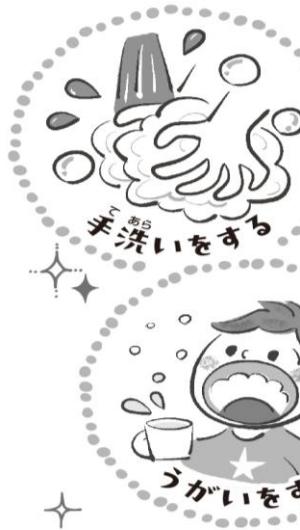
いすにふかく腰をかける



かんせんしょう よぼう

# 感染症を予防しよう！

かんせんしょう しんぱい じき した くふう き す がっこう とうこう  
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。



## 感染症を寄せつけない

### 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



### 空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



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。

窓は2か所以上あけると、空気の通り道ができる効果的だよ！



～保護者の方には、以下の点についてご協力をお願い致します～

- 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



ねんせい	ねんせい	ねんせい	ねんせい	ねんせい	ねんせい
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。

まえがみ め 前髪が目にかかるないようにし、メガネを使用している人は忘れず持ってきてください。  
しりょくけんさ けっか 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。

