

のびのび

長久手小学校
保健室
令和4年11月



かんせんしょうたいさく
まだまだ感染症対策をしっかりと!

コロナの流行が落ち着いてきましたね。でもまだまだ油断は禁物! 今年インフルエンザもはやるかも…というニュースもありました。これまで通り、こまめな手洗いや換気などをしっかりと行っていきましょう。



がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標

しせい ただ
姿勢を正しくしよう!



こんな姿勢の人はいませんか…?

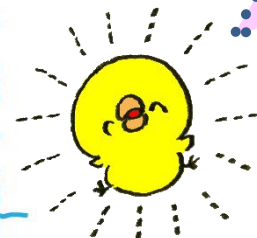
よくない姿勢を続けると、将来体全体が曲がってきたり、肩がこったり、腰や頭が痛くなったり、あごがゆがんできたりしてしまいます。みなさんはいつも、正しい姿勢で過ごしていますか?

<p>ひじをつく</p> <p>せほねがゆがんで苦しそう</p>	<p>机にもたれかかる</p> <p>視力も悪くなるよ</p>	<p>そっくり返る</p> <p>腰に大きな負担がかかるよ</p>
<p>ほおづえをつく</p> <p>歯ならびやかみ言わせも悪くなるよ</p>	<p>足をくむ</p> <p>体の左右のバランスが悪くなるよ</p>	<p>足がフラフラ</p> <p>足をふんばると良い姿勢になるよ</p>

座るときの正しい姿勢



ただ しせい す
正しい姿勢で過ごすことが、将来の健康につながるね!



保健室から

もうすぐ運動会!!

1月5日(土)はいよいよ運動会! 力を発揮できる運動会にするために、次のことに注意してくださいね。

- 朝ごはんを必ず食べてきましょう。
- 前の日の夜は、いつもより早めにふとんに入りましょう。
- 手足のつめを短く切りましょう。
- 自分の足に合った運動靴をはきましょう。



運動会の日には午前中ずっと外で過ごします。寒くなることも考えられるので、脱ぎ着しやすい上着の準備も忘れずに!

運動会までは早ね早起き朝ごはんの規則正しい生活で体調を整えるようにしましょう。思い出に残る一日になるとよいですね。

まちがいがし⑦

7つのまちがいをさがそう!

歯みがきでスッキリ!
むし歯をしっかり予防

歯みがきでスッキリ!
むし歯をしっかり予防



右から2番目の向き/お前の猫/蛇口からのしずく/右上のタオルの長さ/置いてある歯ブラシの数/ハンドソープのボトルの柄/女の子のリボンの留め具