

ほけんだより11月

宇部市立見初小学校
2021年11月



だんだんと寒くなってきました。この時期は体調をくずす人が増えてきます。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えたり、手洗いやマスクの着用、換気をしっかりしたりして、病気を予防していきましょう！



まどが閉まっていたらあけよう！

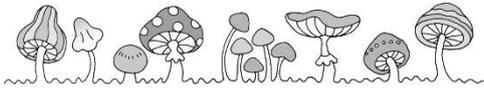
マスクは鼻からあごまで着けよう！



10月の保健室来室状況

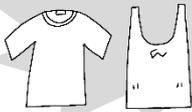
ケガ 97人

体調不良 26人



10月後半頃から、体が冷えて保健室へ来室する人が出てきました。その中に、下着(シャツ)を着ていない人が多くいました。下着は体を温めてくれます。Tシャツと上着だけで十分と思わず、下着を着てきましょう！気温が低くなってくると、学校でも暖房器具を使いますが、寒くないように、自分で服装を調節することも大切ですよ！

プラス2度の



あたたか
暖かさ！

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ぽかぽか体があたたかくなります。なんとプラス2度くらい、温かく感じるそうです！下着を着て、寒い季節も快適に過ごしましょう！

～寒い日の服の着方の例～

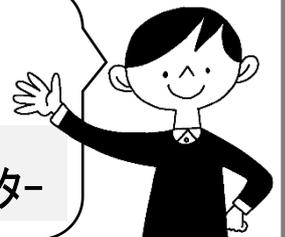
あたたかいと感じる
室内にいる時

下着 + シャツ



少し寒いと感じる
室内にいる時

下着 + シャツ + セーター



外に出る時

下着 + シャツ + セーター + ジャンパー



とても寒い日に
外に出る時

下着 + シャツ + セーター + ジャンパー + マフラー + てぶくろ



しせい 姿勢を正しくしよう!



しせい よい姿勢のポイント

しせい よい姿勢のポイントを振り返って、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



- せなか あいだ せなか せ
 背中とおなかの間、背中と背もた
 れの間は、にぎりこぶし1つ分空ける。
- め はノートから 30 cm 程度(手の
 ひら ひろ なら
 ひらを広げて2つ並べたくらい)はなす。

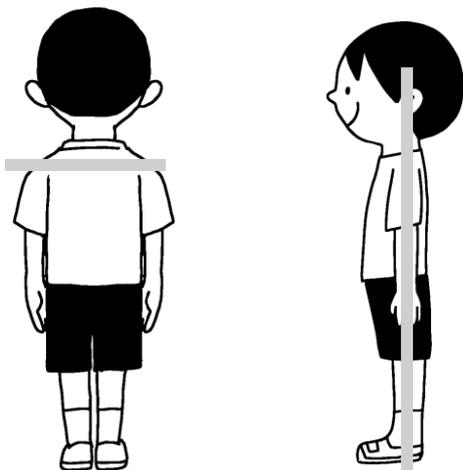


- いすに ^{ふか}深くすわる。
- 背すじをのばす。
- 背もたれには ^よ寄り
 かからない。
- ^{りょうあし}両足の裏全体
^{ゆか}を床につける

※イスや机の高さがあっていなかったら、先生に調整してもらいましょう。

た 「立つ」ときのよい姿勢

- ① ^{せすじ}背筋をのばす
- ② ^{りょうあし}両足をしっかりと地面につける
- ③ ^{さゆう}左右の肩の高さをそろえる
- ④ ^{みみ}耳、かた、くるぶしがまっすぐになるようにする



よい姿勢で過ごす、いっしょに頑張りましょう!

- ★ ^{からだ}体の調子が良くなる。
- ★ ^{しゅうちゅう}集中力アップ!
- ★ イライラしにくくなる。
- ★ ^{うんどう}運動を頑張れる!

しせい 姿勢は、^{からだ}体にも、^{こころ}心にも影響しています。

しせい 姿勢をよくして、自分の持っている ^{ちから}力を思いっ
 きり出せるようにしましょう!

