

# ほけんだより

2024年  
11月  
東小学校  
ほけんしつ



秋がどんどん深まってきました。朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、冬が近づいているのを感じます。

そろそろストーブやこたつが恋しい季節ですね。

背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いていませんか？  
背筋をぴんと伸ばして、かっこよく歩きましょう。

## ☆かぜ・インフルエンザ・コロナウイルス感染症予防に☆



手洗い・うがい



換気



十分な睡眠



栄養バランスのとれた食事

### \*保護者の方へ\*

全国でマイコプラズマ肺炎が流行しています。ご注意ください！！

子どもに多い細菌性の感染症で飛沫や接触で広がり、発熱や全身の倦怠感、頭痛、咳などの症状がみられます。中でも咳は1週間続くことがある他、肺炎が重症化して入院するケースがあります。感染してから発症するまでの潜伏期間が約2週間と長いのも特徴です。4年ごとに流行するのでオリンピック肺炎とも呼ばれています。

### スクールカウンセリングについて

10月から、上木郁乃（うえき あやの）先生が、スクールカウンセラーとして東小学校に毎週金曜日13時から16時に来ていただいています。

休み時間には一緒に遊んでくださるとても優しい先生です。何か困っていることや悩み事がありましたら、相談してください。

相談したいときは、学校（担任の先生か米田）にお知らせください。

Tel 32-2327

## 正しい姿勢できていますか？

◆立っているとき◆

横から見たとき

●耳、肩、腰の骨、くるぶしがだいたい1本の線でまっすぐつながっていれば、よい姿勢です。

姿勢をチエックしてみよう

◆座っているとき◆

いすに こしかけたとき

●おなかにぐっと力が入って、おしりからまっすぐ上に線をひいたところに頭があるなら、よい姿勢です。

\*学習の時や食事の時など、日頃から姿勢に気を付けてすごしましょう。

よくない姿勢をしていると、体の中で「胃」や「肺」などの内臓が、押しつぶされ、きゅうくつになってしまいます。いい姿勢ですごしていると内臓もしっかり働いて、「元気な体」、「つかれにくい体」になることができます。

また、成長期にあるみなさんの背骨をまっすぐ、きれいなものにしておくためにも、学習や食事の時など、日頃から姿勢に気を付けてすごしましょう。



## 11月5日から マラソンが始まります！

- \*はやね・はやおき(よく眠ろう)
- \*朝ごはんは、かならず食べよう。
- \*準備体操、整理体操をしっかりしよう。
- \*汗をかいたら、しっかりとタオルでふき、着がえよう。
- 汗取りタオルを入れておいて、走った後、取ろう。



(そのままにしていると、体が冷えて、かぜをひいてしまうよ。)

- \*水分補給をしよう。
- もし、こんな症状がみられたら、無理せず走るのは止めましょう。

- ・前の日、高熱が出ていた。
  - ・頭痛、腹痛、吐き気、寒気など体の調子が悪い。
- (必ず、おうちの人に連絡してもらいましょう。)

