

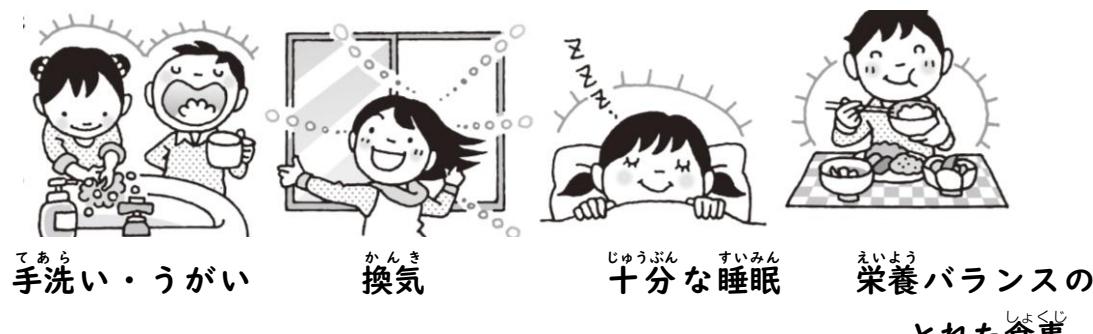
ほけんだより



2025年
11月
東小学校
ほけんしつ

朝夕、冷えこむようになってきました。冬が近づいているのを感じますね。天気のいい日には元気に運動場で遊ぶみなさんの姿を見ます。
風邪やインフルエンザにかかるないように、うがい・手洗いをして予防しましょう。

☆かぜ・インフルエンザ・コロナウイルス感染症予防に☆

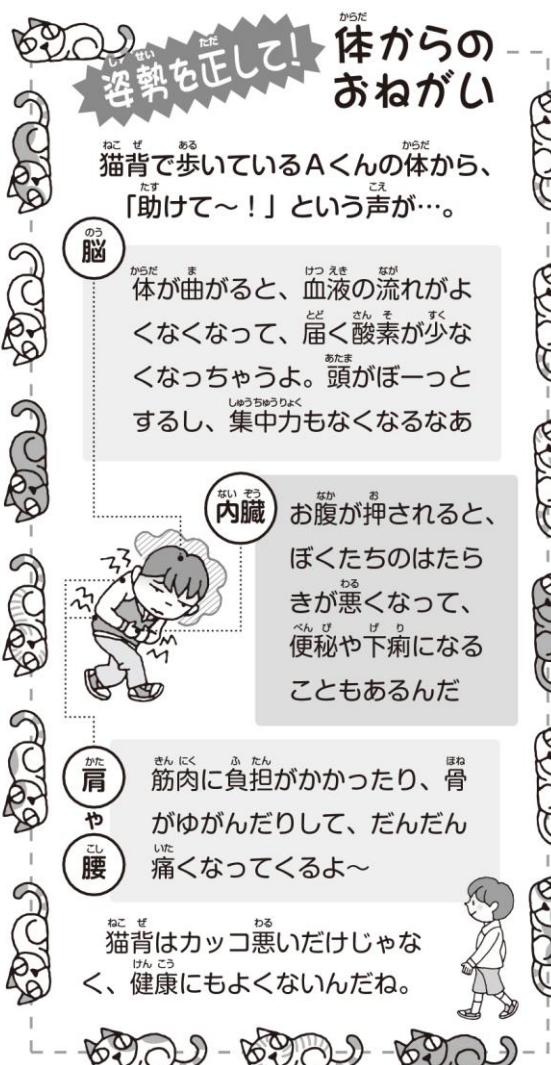


たくさんかむと、
こんな良いことがあります！



そのほかにも……

- ・だ液がたくさん出てむし歯を防げる!
- ・味がよくわかって食事がおいしく感じる!
- ・少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる!



正しい姿勢

ときどき思い出して、
♪ ピンッとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッショングのはたらきで、重い頭が乗っていても、負担がかかるくなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻をイスの背もたれにあてる。

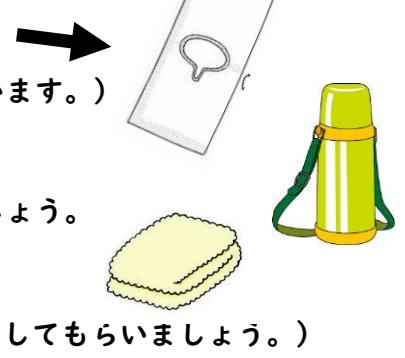


そのまま体をおこす。



11月4日から

はじ
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、整理解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、走った後に取ろう。

(そのままにしていると、体が冷えて、かぜをひいてしまいます。)

*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。

・頭痛、腹痛、吐き気、寒気など体の調子が悪い。

・前の日、高熱が出ていた。(必ず、おうちの人に連絡をしてもらいましょう。)