ほけんだより繁

がつ ほけんもくひょう 11月の保健目標 はい姿勢をしよう

No.8 令和7年10月31日 東広島市立高美が斤小学校

後期が始まって2週間が経ちました。11月15日(土)の学習発表会に向け、授業だけではなくもかけいではなくを発表会に向け、対策だけではなくを表もした。11月15日(土)の学習発表会に向け、授業だけではなくがけい時間も、練習をがんばっている人がたくさんいて、すてきですね。発表会当日に、練習してきた力を十分に出せるよう、今のうちから体調管理をしておきましょう。

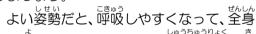


よい姿勢をしよう



11月の保健目標は「よい姿勢をしよう」です。よい姿勢とは、かべに背中をつけて立った時に、こしとかべの間に手のひらがギリギリ入るすき間ができるくらいがよい姿勢の自安です。すき間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からおしりをかべにつけられなかったりする場合は、

姿勢が悪くなっているサインです。かべに まなか 背中をつけて立ってみて、姿勢を確認して みましょう。



の血のめぐりや脳の働きが良くなります。そのため集中力や記 おく力も上がって、勉強がはかどります。立っているときだけではなく、座っているときもよい姿勢を意識しましょう。





こころの授業

10月6日(月)に、5年生を対象に「『わたし』も『あなた』も大切に☆こころの授業」を

行いました。「こころの授業」では、首には見えない自分や相手の「こころ」を大切にしながら、友だちと仲良くなるコツについて考えました。

を見たするとであるには、①「おはよう」「ありがとう」と「よいところみつけ」をしっかり相手に伝えること、②イライラやむかつきには、深こきゅうしてから「わたし」の本当の気持ちを大切に伝えること、の2つがありました。

をだちと仲良くなるコツを使って、自分や相手のこころを大切にし、 行くのが楽しくなる高美が丘小学校にしていきましょう。





毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか? ゅぶね こころ からだ げんき 湯船につかるだけで小も体も元気にできます。



湯船につかるメリッ

· 疲勞回復

からだ あたた からだ なか ろうはいぶつ からだ 体が温まると、体の中の老廃物を体の そと た でか やわ かいこます。

●ストレス解消

にゅうよく からだ こころ 入浴すると、体や心がリラックスして、 き も 気持ちが楽になります。

♥ 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴でよりないった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

保護者の方へ

だんだんと気温が下がり、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節となりました。本校でも、 風邪症状による欠席児童が増えています。手洗いうがいの声かけなど、感染拡大防止に努めておりま すが、ご家庭でも健康観察や手洗いうがいの声かけをよろしくお願いいたします。

【インフルエンザの出席停止期間】

※発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

		0日目	I日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	発症後	発症		解熱				登校可能	
	2 日目に 解熱した 場合		هُ الله الله الله الله الله الله الله ال	* P	***************************************	* P	***************************************		
	発症後	発症		7	解熱		7	登校可能	
	3日目に 解熱した 場合						***************************************		
	発症後	発症				解熱			登校可能
	4日目に		٠.	٠.	°.	****************	*	****************	241
	解熱した 場合	A a a	A in the	A in its					