

ほけんだより 11月

令和7年10月31日
東広島市立乃美尾小学校
保健室

木々の葉っぱが赤く色付き、秋を感じる季節になりました。
だいたい気温が下がりましたが、寒いからといって室内でばかりで過ごしていませんか？寒いからこそ、外に出て日の光を浴びて、心も体も元気に過ごしてほしいと思います。

正しい姿勢の合言葉「グー・ペタ・ピン」を意識しよう

今月の生活目標は「姿勢よく授業を受けよう（グー・ペタ・ピン）」です。みなさんは出来ていますか？
机にひじをついたり、背中が曲がって机と顔との距離が近かったり、椅子を後ろに倒してカタカタとさせたりしていませんか？気がついた時にさっと、姿勢を正せるように意識できるといいですね！

（「骨盤」というところを立てるように座るのがポイントです！）

姿勢が良いと・・・

- ◎ 体が疲れにくい
- ◎ 集中力が上がる

姿勢が悪いと・・・

- × やる気が出ない
- × 呼吸が浅くなる
- × 骨格がゆがむ
- × 肩こりや腰痛がする



グー おなかとせなかにグーひとつずつ

ペタ あしはゆかにペタ

ピン せすじはピン

姿勢と同じように、トイレのスリッパもピシッとそろえられると、もっとかっこいいです！

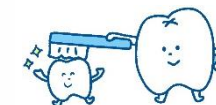


広島県内 インフルエンザが流行入りしました

広島県感染症発生動向調査によると、広島県は10月16日にインフルエンザの流行入りをしました。今シーズンは、過去10年間で2番目に早い流行入りだそうです。基本的な感染症対策をして、自分と身近な人の健康を守りましょう。



保健室からのお知らせ



1年生は、来月11月14日（金）5校時に木村歯科さんによる歯科指導（歯みがき指導・染めだしチェック）を行います。詳細は本日配布の「歯科指導について（お知らせ）」をご確認ください。

準備物が多くありお手数をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。