



2014/11/11 富野小中学校保健室 お家の人と読みましょう。



かぜ すこ づめ いた はなみず
風が少しずつ冷たくなってきました。のどの痛みや鼻水など、かぜをひいている人が

ふ 増えていきます。こまめに手洗い・うがいをしてかぜの予防をしましょう。

ひるま あさゆう きおんさ き うわぎ ようい ちょうせつ
また、昼間と朝夕の気温差があるので、ぬいだり着たりできる上着を用意して調 節し

たり、汗の始末によく気をつけながら過ごしましょう。

正しいしせいできてますか？

よいしせい で過ごす と、ないそう はたら きがよくなり、「健康で疲れにくい体」をつくることができます。また、
せすじ の びん と 伸ばす こと で、でほね ま びょうき ぶせ ころこ あか
背筋をぴんと伸ばすことで、背骨が曲がる病気を防いだり、心 が明るくなったりします。勉強 中や食事の
ときなど、日ごろからしせい には気をつけましょう。

① 勉強する姿勢に気をつける

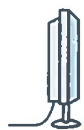
- イスにふかくすわる
- せすじをのばす
- つくえから目をはなす

立腰



② テレビを見る姿勢に気をつける

- 寝ころばずに、きちんとすわる。
- 画面からはなれる。



③ 歩く姿勢に気をつける

- 背筋を伸ばしてむねをはる。
- ポケットに手を入れない。



11月10日はトイレの日

みんなのトイレです
きれいに使えば
気持ちいい



歯ブラシを
チェックしてみましょう



毛先が開いていたら
新しいものと交換を！



今月は学習発表
会があります。
体調をくずさな
いように気をつ
けましょう。

てあらい・うがいをしよう

