

# ほけんだより 11月

吉原小学校保健室  
R4.11.1 上原みちる

## 11月の保健目標

### 姿勢を正しくしよう

#### よい姿勢はなぜ大切？

あなたは大丈夫？

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ



これが“よい姿勢”

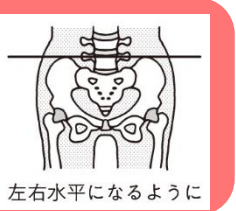
あごを引く

おへそのあたりに軽く力を入れる

足が床についている

背筋をのばす

いすに深く腰かける



#### いいことたくさん！！

##### 1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



##### 2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働かなくなる状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



##### 3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる！



キリトリ

## 返信コ～ナ～

児童・保護者の皆さんから保健だよりの感想や、「こんな記事がみたい！」という内容を募集します♪

---



---



---



---

去った10月23日の運動会では吉原っ子の楽しそうな笑顔がたくさん見ることができて、すごく嬉しかったです。

11月に入り、だんだんと肌寒い日が増えています。朝は特に冷えますので、脱ぎ着できる上着を持つようにしましょう。

### ～おしらせ～

11月・12月にある保護者参加の行事です。ご参加の程、よろしくお願いいたします。

①11月22日(火) 親子給食会

②12月6日(火)13:45~14:00 親子こころの教室

↑9月2日から延期になった「命の授業」です

## 親子スマホ・ネット教室

10月28日(金)に、嶺間 恵誠様を講師にお迎えし、「親子スマホ・ネット教室」を開催しました。講話では、「スマホ・ネットの安心・安全な使い方」について学習しました。

ゲームのチャットでおきたトラブルが動画で紹介され、「顔・表情が見えないチャットでは、言葉が足りず誤解を招くことがある」ということを学びました。

ネットはとても便利ですが、使い方をしっかり理解し、正しく使うこと。また、ネットの危険も知り、トラブルにならないよう安全に使いましょう。



スマホ中毒になったら、大変なことになるので、気をつけたいです。(洗成さん)



## ほけんしつのもど

わたなべけ わたなべけ  
渡邊家と渡辺家のカレー(宿泊学習)

なら ぐざい き つむぐ ゆうた  
並んで具材を切る 紡さん・結太さん。

「ウチの人参はこれくらい

だよ」「え～！ウチのはね…」

と、お互いの家のカレーを紹介

かい あ 介し合う2人にほっこり😊

