

# ほけんだより

体調を崩す人が増えてきています！！

みなさん、元気に過ごしていますか？

最近、せき・鼻水・腹痛などで体調を崩す人が増えてき

ています。また、近くの学校では、インフルエンザにかかっ

た人の報告を受けています。インフルエンザ

は感染力が強く、いったん流行し始めると

短期間で多くの人々が感染してしてしまいます。

今から手洗い・うがいをして予防をしましょう。



がつこう  
11月号  
十四山西部小学校 保健室  
10.28

**安全目標**  
けがを防ごう

**保健目標**  
姿勢を正しくしよう



## ＜今月の保健行事＞

11 / 1 (金) 発育測定 2年

11 / 5 (火) 発育測定 4年

持久走大会健康診断 低学年

11 / 6 (水) 発育測定 1・3・5・6年

11 / 7 (木) 持久走大会健康診断 高学年

11 / 8 (金) いい歯の日

11 / 28 (木) 歯の指導 2・3・4・6年



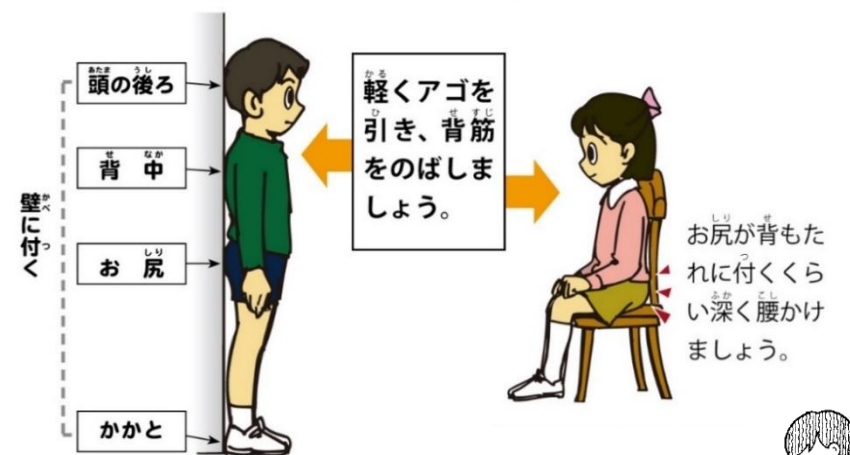
弥富市保健センターの歯科  
衛生士さんより歯のお話を  
していただき、歯の染めだし  
をします。

## 正しい姿勢を身に付けよう

正しい姿勢を保つと、体が疲れにくくなり、集中力もアップします。

立っているとき

座るとき



正しい姿勢でいることは、すっきり背筋が伸びて、見た目がよいだけではなく、体の中の内臓に負担をかけることも少なくなります。

立っているとき

の正しい姿勢

は、頭の真上から、まっすぐにうへへつり上げた

かんじで、立って

みた姿勢です。

- 1 手洗い
- 2 うがい
- 3 換気

特に三つの点に

気を付けて学校

生活を送っていきましょう。



## カゼ・インフルエンザを予防しよう

1 外から帰ったら、手洗い・うがいをする

3 人ごみではマスクをつける

2 部屋の換気をする

4 しっかり食べる

