

ほけんだより10月号

令和5年 9月29日
大田区立清水窪小学校
校長 竹花 仁志
養護教諭 松井稚江美

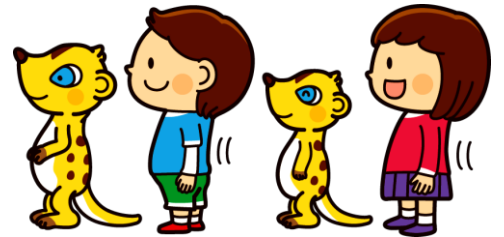


朝晩は秋らしく冷え込む季節となりました。寒暖差によって体調を崩しやすくなります。体温調節ができるような服装にさせていただきますようお願いいたします。本校でも、新型コロナウイルス感染症や、インフルエンザなどの感染症が流行り始めています。手洗いなどがいなど基本的な感染症予防に気を付けて過ごしましょう。

10月の保健目標

正しい姿勢をしましょう

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。



10月の保健関係の行事など

3日に、6年生は、薬物乱用防止教室があります。学校薬剤師の築野先生より、お話をいただきます。



25日は、清水窪小学校の各教室等で体育・健康教育の公開授業があります。



10日は、眼の愛護デーです。裏面に、目を守るためにはどうすればよいか、文部科学省からのお知らせを掲載しました。おうちの人と読んでね。



～裏もあります～