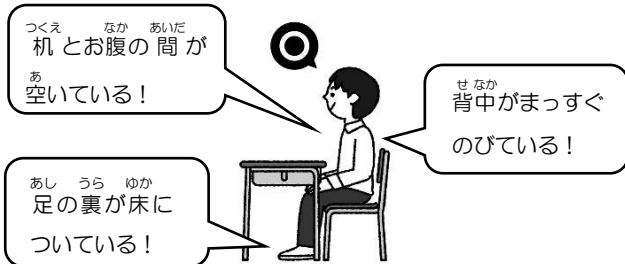


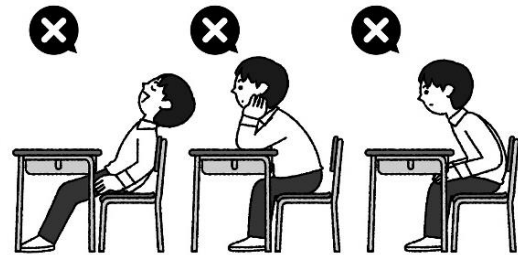
❀11月の保健目標 「姿勢を正しくしよう」❀

授業中、正しい姿勢を意識して気をつけていますか？背中が丸まって猫背になったり頬杖をついたりしている人はいませんか？大人に向けて骨や筋肉が成長している成長期の今、姿勢はとても大切です。正しい姿勢を習慣づけるように心がけましょう！

正しい姿勢



くずれた姿勢



くずれた姿勢を続けると、肩こりや頭痛が起きたり背骨がゆがんだりする原因になります…！

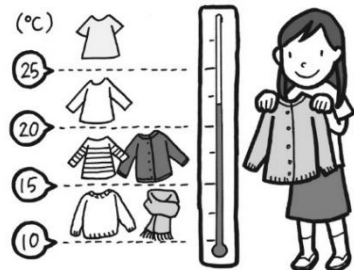
季節の変わり目は体調に注意!!

暑さが落ち着き、過ごしやすい季節になりました。晴れた日の昼は、太陽の光が暖かくて気持ちがいいですね！一方で朝は寒くなり、一日の気温の差が激しいです。そのため、季節の変わり目は体調をくずしやすく、咳や鼻水などの症状で学校をお休みしている人も増えてきているので気をつけていきましょう！

咳・くしゃみが出るときは、咳エチケットをしよう



暑いと寒い洋服で調節しよう



脱いだり着たりできる上着があるといいね♪

保護者の方へ

❀ 校内の感染症状況について ❀

10月下旬頃から、インフルエンザで欠席をする児童が増えてきました。これから本格的にインフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行する時期になります。学校内での感染症の流行を防ぐために、咳などの風邪症状がある場合は、早めの休養やマスクの着用にご協力をお願いします。