

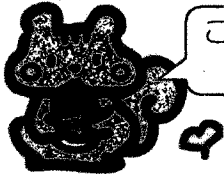
令和7年11月7日

げんきのもと

11がつ



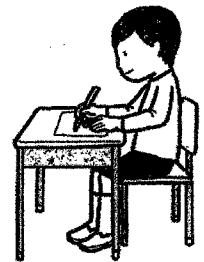
豊島区立巣鴨小学校 ほけんだより 校長 北澤 弘幸 養護教諭 中山 綾子



こんげつの
めあて

ただ し せい
正しい姿勢をしよう

机、いすでの姿勢チェック！



みな 皆さんはいつものようにいすに座っていますか？ 学校での様子を思い出して□

に✓を入れて、その数で自分の姿勢をチェックしてみましょう！

- | | |
|---|---|
| ☐ 机の上ではおづえをついている | ☐ 机の上にねそべるようにしている |
| ☐ 机とおなかの間に離れすぎている | ☐ 背中を丸めていすに座っている |
| ☐ いすの向きが机とずれていて、体がまっすぐ前を向いていない | |
| ☐ 足を組んでいすに座っている | ☐ いすに浅く座っている |
| ☐ いすが高く、座ったときに足の裏が床に全部つかない | |
| ☐ 足を前に投げ出して座っている | ☐ いすの上にひざを立てて座っている |

☑が0～1こ

いい姿勢でがんばって
いるね！
これからも続けてね。

☑が2～5こ

どんどん悪い姿勢になっていく
かも・・・
悪い姿勢はすぐやめよう！

☑が6～10こ

姿勢がかなり悪いです。お話を
聞く時や字を書く時など、まず、
よい姿勢をしてから始めよう！

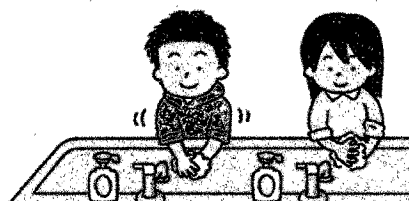
手洗いフイズ

正しいと思う番号に○をつけてね。
答えは保健室の前にあるよ。

Q1

手洗いをするタイミングは、次の①～③のうち、
どれかな？（答えは一つとは限りません）

- ① 食事やおやつの前や後
- ② トイレに行った後
- ③ 屋外から屋内に入るとき



Q2

手を洗った後は、
どうするのが正しい？

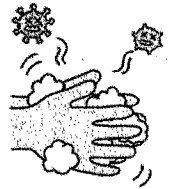
- ① 自然に手をかわかす
- ② 清潔なハンカチやタオルでふく
- ③ 服でふく

インフルエンザ流行中です！！

急に寒くなったことや、早期の流行で予防接種での予防が間に合わなかったことも重なって、インフルエンザが流行しています。感染症に「かからない」「うつさない」ためにも次のことにご注意ください。

かからないために気を付けること

【手洗い】 こまめに手を洗って、手に付いた菌やウイルスを洗い流しましょう。外から帰った後やトイレの後、食事の前などには、石けんを使って爪の先から手首まで丁寧に洗いましょう。



【規則正しい生活】 夜更かししたり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫の力が弱まってしまう。早寝早起きをする、食事をしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、工夫して規則正しい生活をしましょう。



【部屋の換気】 部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。2箇所の窓を開けたり、扇風機や換気扇を使ったりして、空気を入れ換えましょう。

うつさないために気を付けること

【朝の健康観察】 朝からお子さんにだるい、気持ち悪い、頭痛や腹痛、のどの痛み、咳が止まらないなどの症状があったら、熱がなくても登校せずに様子を見てください。学校は集団の中で様々なことを学習する場ですので、元気に活動できるようになってから登校させるようにお願いします。



【熱が出たら病院に行く】 この時期の発熱は感染症である可能性がとても高いです。お医者さんの診断を受け、学校に行ってもいいと言われたら登校してください。

【マスクをつける】 ウイルスは人から人へとうつります。咳やくしゃみが出る人はマスクを付けましょう。付けるときは鼻やほほ、あごにぴったりと付くものを選んでください。



さむ～い朝は

あったかい朝ごはん
で体をあたためましょう！



寒いからと何枚も重ね着をして登校する子が出てきましたが、大人よりも熱を作り出す力がある子供たちを温かくするには、温かい朝食が一番です！朝はお忙しいと思いますが、パンとジュース、ご飯とお水ではなく、ぜひ温かいお味噌汁やスープなどを用意してください。前の日に多く作っておく、インスタントを利用する、などでもいいですね。

朝だけでなく夕食に汁物をつけないおうちもあると聞くことがあります。汁物がひとつつくだけで栄養を多く取ることができます。小学生は体がどんどん発達する時期なので、夕食に汁物をたっぷり作って、朝も食べられるようにぜひ工夫してみてください。

