

ほけんだより



今年もあと1ヶ月ほどになりました。みなさんがマスクや手洗いをしっかり続けてがんばっているおかげで、毎日元気な姿をみることができ、とても嬉しいです。もうすぐ冬休みです。引き続き体調管理をしっかり行って、元気に過ごしてください！

つづけよう

毎日かくにん！手あらい「3つ」のやくそく

その1：せっけんで！

水だけの手あらいでは、きれいに見えてもばい菌やウイルスはのこります。せっけんをよくあわ立て、手のすみずみまでこすってあらいま



その2：水を流して！

ためた水を使うと、「あらいいおとす」ことができているかも…。水を流しながら、石けんのあわをのこさないようにあらいま



その3：よくふきとる！

あらった後、手をぬれたままにすると、またばい菌やウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。



つめのあいだ・親指・手首もわすれずに



かんたん 簡単！グッドバランス！朝ごはん～元気のスイッチを入れよう～

冬休みなどの時間があるときを利用して、栄養バランスの良い朝ごはんをおうちの人と考えてみませんか？応募用紙は先週配布しました。たくさんの応募を待っています。

参加賞もあるよ♪



締め切り 1月11日(火)

保護者の方へ

いつも感染症対策として、毎日の健康観察や早退のご協力など、今年もたくさんのご協力をありがとうございました。引き続きお子さんの体調管理に留意していただきながら、元気な冬休み、すてきな新年をお迎えください。



<感染症による出席停止について>

本年はインフルエンザの感染症が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでした。警戒すべき感染症であることに変わりはありません。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。登校する際は治癒証明書が必要となります。治癒証明書は学校のホームページからダウンロードできますのでご利用ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の罹患者数は落ち着いてきましたが、これまでと同様に、感染対策を続けます。感染状況を踏まえた欠席・出席停止の見直しがなされました。詳しくは11月5日付けで配布しました「小中学校の新型コロナウイルス感染症対策について」をご覧ください。

りつよう

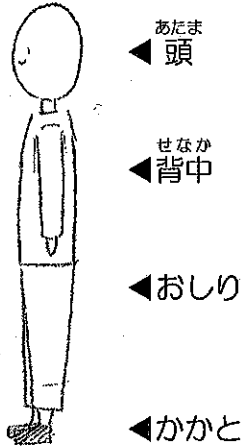
立腰をきわめよう

保健委員が作った動画を覚えていますか？悪い姿勢を続けている

と、体はそれを覚えて、大人になっても悪い姿勢のままになります。慣れるまでは筋力がなくて疲れるかもしれませんが、慣れれば立腰をしている方が楽になります。姿勢のチェックとストレッチを紹介しました。おうちでもやってみてください。

○姿勢のチェック

かべに頭・背中・おしり・かかとをくっつけます。



あてはまるものがあればチェックしましょう。

- 1 壁から頭が離れる
- 2 壁からお尻が離れる
- 3 壁から頭やお尻は離れなかったが、
どちらかが離れていたほうが楽に立てる

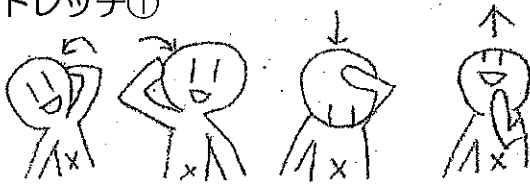
結果

1か2にチェックがついた人は、悪い姿勢の可能性が高いです。

3だけにチェックがついた人は、悪い姿勢になりかけています。

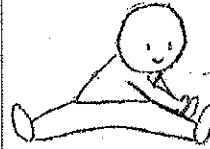
どれも当てはまらなかった人は、姿勢がよいです。

ストレッチ①



あたまた手をあてて左右下上に首を10秒間ずつのばす。

ストレッチ②

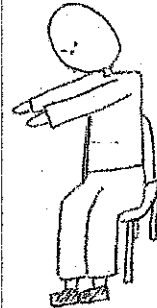


開脚
右に10秒
左に10秒たおす。



開脚
前に10秒たおす。

ストレッチ③



頭を下に向けて10秒
両手を前にのばす。



顔を前に向けてひじを
体の後ろに10秒引く。



ひじの高さは変えずに
手のひらを正面に向ける。