

ほけんだより

11 がつづう
月号

令和5年11月1日
佐敷小学校 保健室

だんだんと日差しが和らぎ、過ごしやすくなりました。朝夕は冷える日もあるので、衣服で調節して、毎日元気に過ごしたいですね。

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

よい姿勢のあいことば「グー・ペタ・ピン」

★ポイント★

- ① おしりは深く後ろへ、腰骨は前へ
(背もたれとせなか、おなかと机はグーひとつ分あける)
- ② 足の裏を床につける (ペタ)
- ③ 背もたれに背をつけない (ピン)

★「グー・ペタ・ピン」でいいこといっぱい★

やる気が起こる、集中力・持続力がつく、行動が早くなる、
バランス感覚がよくなる、内臓の働きがよくなる



目・学力・スポーツ能力を守る大切な30

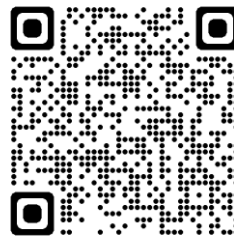
スマホ・タブレット・パソコンの画面は

- ① 目から30cm以上はなす
- ② 30分見たら30秒休める
- ③ 30分、外で体を動かそう

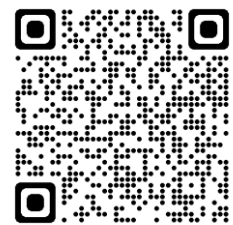
～ 参考資料 ～



すわったときのよいしせい
(NHK for school)



ベネッセ動画ライブラリ
運動～姿勢～



保護者の皆様へ

県内でインフルエンザの流行警報が発令されています(10月31日時点)。佐敷小学校でもインフルエンザが発生しており、発熱やかぜ症状で欠席している児童もいます。今後とも、こまめな手洗い、規則的な生活習慣、毎朝の健康チェックをよろしく願います。
～日頃からお子さんの健康管理へのご協力ありがとうございます～