

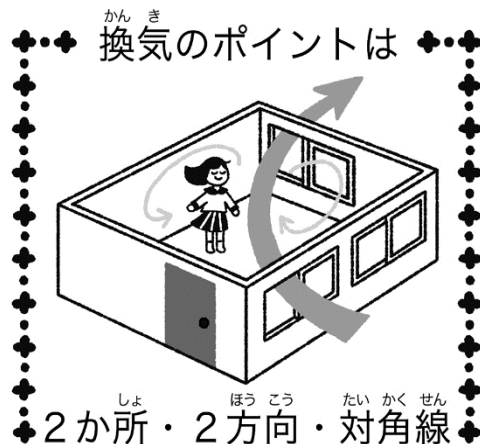
# ほけんだより 11月

令和5年 11月  
大野北小学校 No.9  
おうちのひとといっしょに  
よみましょう

たくさん練習をしてむかえた運動会本番は、一生けん命に競技や応援をするみなさんの姿がとてもステキでした。

11月は空気が乾燥しやすいためのどが痛くなったり、朝と昼の気温差が大きいいため体調を崩しやすい時期です。また、寒くなってきて、教室の窓を開けるのがいやだと思ふ人もいますが、換気をして教室の空気をいつもきれいにしておきましょう。

10月は、相模原市内でインフルエンザが流行し、学級閉鎖をした学校がたくさんありました。学校では手洗いや換気、おうちでは規則正しい生活習慣に気をつけて、かぜやインフルエンザを予防しましょう。



## おさらい 手洗いが必要なタイミングは？

屋外から屋内に入るとき



食事や間食の前・後



トイレに行った後



「手をふく」までが



正しい手洗いです

手を洗ったあと、服で手をふいている人はいませんか？それでは、服

についている汚れがまた手についてしまいますよね……。せいけつなハン

カチやタオルで手をふくところまでが正しい手洗い

です。毎日、せいけつなハンカチやタオルを持って

きましょう！



# がつついたち しせい ひ 11月1日は「いい姿勢の日」

1という数字は背筋をピンと伸ばした様子に見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」と呼ばれています。  
みなさんは日頃から「いい姿勢」を意識していますか？授業中に教室をのぞくとひじをついている人、背中がグニャ〜と  
ゆがんでいる人など気になる姿勢の人を見かけます。姿勢が悪いと体のいろいろなところに負担がかかってしまい、  
お腹が痛くなったり、疲れやすくなったりと体に悪い影響が起きてしまいます。姿勢を正すと体にいいだけでなく、  
気持ちもシャキッとします。普段からいい姿勢を心がけて生活できるといいですね。

## こんなしせいで すあっていませんか・・・？



せなか ま  
背中が曲がっている



うしろにもたれかかる



つくえ め ちか  
机と目が近い



ほおづえをつく



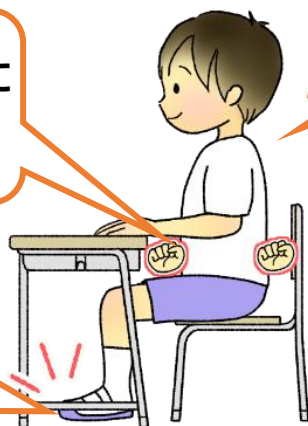
ただ しせい  
正しい姿勢は **グー・ペタ・ピン**



せなか あいた  
背中とおなかの間に  
**グー** 1つ分あける

せすじ の  
背筋を**ピン**と伸ばす

りょうあし  
両足を**ペタッ**と  
ゆか  
床につける



もじを書くときは、めはノートから  
30cm程度(手のひらをひろげて  
2つ並べたくらい)はなします。



## 保護者の方へ

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった場合、出席停止となりますが、病院で「登校許可等証明書」は発行されません。それに代わるものとして、本校では「インフルエンザ・コロナ治癒報告書」を提出していただいています。

インフルエンザの解熱日、新型コロナウイルス感染症の症状軽快日が確定しましたら、学校ホームページにある「インフルエンザ・コロナ治癒報告書」というフォームに保護者の方が入力し送信してください。紙の治癒報告書を希望される方は担任までお申し出ください。

ご協力よろしくお願いします。

