

ほけんだより



上岩出小学校 2022年11月1日 ほけんしつ発行

この季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位がイチョウなのだとか。少し個性的なおいがありますが、そんなことを思いながら紅葉を楽しんでみてくださいね。

★11月保健予定★

- 11月9日(水)5・6年生 マラソン前健診
- 10日(木)1・2年生 マラソン前健診
- 17日(木)3・4年生 マラソン前健診

希望者のみの健診となっています。
健診は体操服で行います。

★おしらせ★

けんこうカード・視力手帳を配布しています。押印またはサインをしていただき、学校まで提出をお願いします。(視力手帳ですが、眼科を受診される場合は検査結果を医療機関で記入してもらってください。)

11月はからだの記念日がいっぱい

11月1日 いい姿勢の日

数字の「1」は背筋を伸ばした「いい姿勢」にみえることから、11(いい)1(姿勢)で姿勢の日。

「きちんとすわいましょう!!!」

と言われることはありませんか?

姿勢が悪いと...

肺が圧迫され呼吸が浅くなり、脳へ運ばれる酸素が少なくなるため、集中力が低下します。そうすると、勉強をしても集中力が続きません。勉強をする前に、自分の「姿勢」をチェックしてみましょう!



- グー おなかとせなかにグーひとつずつ
- ペタ あしはゆかにペタ
- ピン せすじはピン

11月9日 いい換気の日

11(いい)9(くう・き)で換気の日。かぜや感染症の流行を防ぐため、休み時間には窓を開け、空気の入れ換えを行いましょ。寒くなり窓を開けたくない日もあると思いますが、換気をしないと、こんなことが...

二酸化炭素が増えて頭痛の原因に。



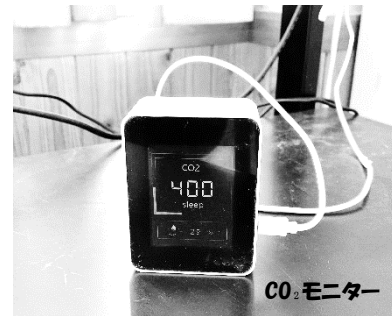
ウイルスや細菌が増える



チリやホコリがたまる



みなさんの教室にCO₂モニターを置いてあります。(1~2年生は黒板の上に、3~6年生は後ろのたのの上にあります)ときどき、チェックしてみましょう!もし数字が1000ppm以上だったらすぐにまどを開け換気をしてください!



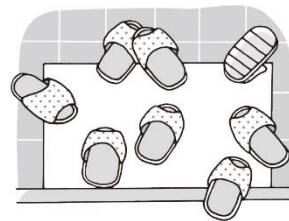
この掲示物がはってあるまどは、1日中あけておきましょう!



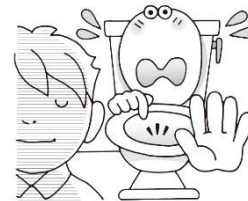
11月10日 いいトイレの日

11(いい)10(といれ)で、トイレの日。みなさんは知っていると思いますが、北館のトイレが新しくなっています。1人ひとりの小さな心がけが、気持ちの良いトイレを作ります。この機会に、自分のトイレの使い方を振り返ってみましょう。

スリッパはきちんと片付けていますか?



流しわすれていませんか?



トイレトーパーをたくさん使っていませんか?



汚したら自分できれいにしていませんか?

