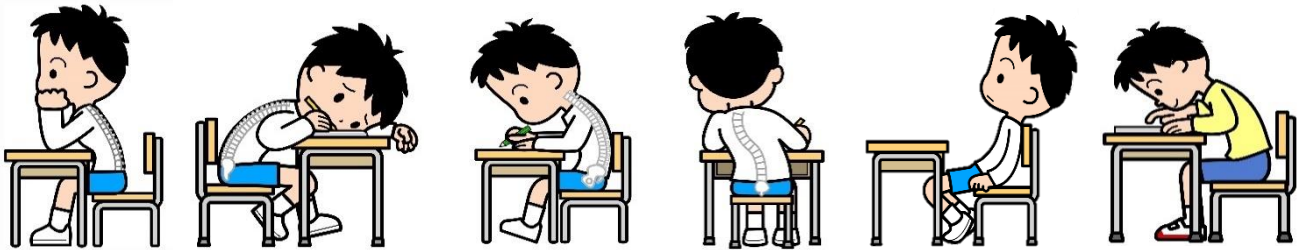


## つぼみのステージの保健目標

### よい姿勢を意識して過ごそう

11月に入って、つぼみのステージが始まりました。つぼみのステージの保健目標は、「よい姿勢で生活します」です。みなさんの授業中の姿勢を見てみると、肘をついたり背骨が曲がっていたり、目と机の距離が近かったりと、気になる姿勢がいくつかありました。悪い姿勢を続けていると、その姿勢がいつの間にか楽な姿勢になり、正しい姿勢に戻るのが難しくなってしまいます。自分の普段の姿勢について振り返り、よい姿勢で生活できるように心がけましょう。

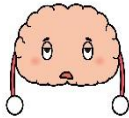
### こんな姿勢の人はいませんか？



### 悪い姿勢を続けていると…

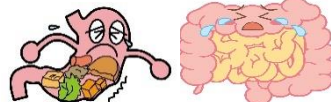
#### 脳

体が曲がると、血液の流れが悪くなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力がなくなるなあ。



#### 胃や腸

おなかが押されると、ぼくたちの働きが悪くなって、下痢や便秘になることもあるんだ。



#### 肩や腰

筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ。

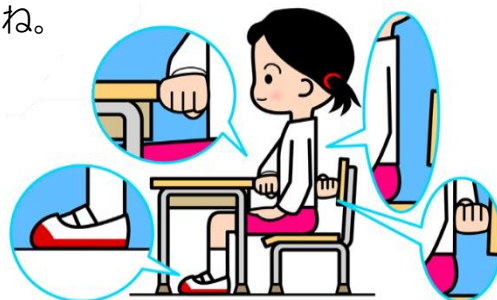


### 「グー・ペタ・ピン！」でよい姿勢！

姿勢が悪いと、見た目がカッコ悪いだけでなく、みなさんの健康にとってもよくありません。よい姿勢になるための3つのポイントを身に付けて、「姿勢が悪くなっているな」と気づいたときに、意識して姿勢を正すことができるようになりますね。

#### <よい姿勢になるためのポイント>

- ①おなかと背中に**グー**ひとつ間を空ける
- ②足は床に**ペタ**んとつける
- ③背筋を**ピン**と伸ばす



# 寒い時期こそ手洗いを徹底しよう！

だんだんと寒くなり、冬が近づいてきましたね。寒くなると、水道の水が冷たくなって、手洗いがいいかげんになってしまうことはありませんか？これからの時期は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、風邪やインフルエンザなどにも気を付けなければなりません。健康チェックの振り返りを見ていると、学校でも家でもこまめな手洗いを意識できている人が多いようです。洗い残しやすいところを意識しながら、丁寧な手洗いをこれからも続けていきましょう。水が冷たいと手を洗うのがつらいと思いますが、みんなで声を掛け合いながら感染症対策をしていけるとよいですね。

## <洗い残しが多いところ>

色がついているところは洗い残しが多いところだよ。みんなはしっかり洗えているかな？



## あなたのトイレの使い方はどうかな？

トイレの見回りをしていると、トイレットペーパーの芯が床に転がっていたり、トイレットペーパーが散らばっていたり、スリッパが乱れていたりとよく見かけます。トイレットペーパーの芯は必ずゴミ箱に捨てるようにしましょう。

また、トイレが汚れていて困ったときは、そのままにせず先生に教えてください。

中には、他の人がはいたスリッパをそっと直してくれている人もいますが、一人一人が次に使う人への思いやりの気持ちを持って、きれいにトイレを使えるといいですね。



## 保護者の方へ

毎日の検温や本読みカードへの記入に御協力いただきありがとうございます。朝晩の寒暖差が大きい季節になってきました。寒暖差のためか、体調を崩す子どもが増えてきています。また、全国的には新型コロナウイルス感染症の感染者数がだんだんと増加し、今後の感染拡大が懸念されています。御家庭でも、こまめな手洗いやマスクの正しいつけ方などの感染症対策、規則正しい生活習慣についてお子さんと一緒に振り返り、健康づくりに取り組んでいただくようお願いいたします。