

ほけんだより 11月

令和6年11月号
飯仲小学校 保健室
No. 8

もう11月ですが、昼間日差しが暑くなる日が続いています。休み時間に外遊びに出ている児童のみなさんも、半そでで元気に遊んでいますね。しかし朝はかなり寒い日もあり、寒暖差に体がついていけないようで、かぜ気味の人も多くなっています。10月には、「マイコプラズマ肺炎」や「手足口病」などの感染症にかかった人がかなり多くいました。またこれからの時期、「インフルエンザ」やその他の感染症も増えてきます。「手洗い」や「咳エチケット」などさらに心がけていきましょう！

寒暖の差に注意！
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう

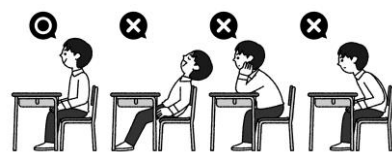


ストップ
STOP!
感染症

手洗い・消毒
換気
咳エチケット
保湿
自宅療養

11月のほけんもくひょう

姿勢を正しくしよう



姿勢に気をつけて

あなたの姿勢は、大丈夫？ よい姿勢とは、真っすぐ立ったときに、かかと、お尻、肩、頭が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンを見ていませんか？ 首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、スマホネック（本来カーブしている首の骨が真っすぐになるストレートネック）になってしまいます。姿勢がよいと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。

メディアコントロール週間集計結果

えら選んだコース
うさぎ・・・56人
パンダ・・・144人
ライオン・・・213人

7日間全てクリアできた人数		
1年生・・・39人	2年生・・・22人	3年生・・・19人
4年生・・・26人	5年生・・・19人	6年生・・・19人

メディアからはなれて取り組んだこと
勉強・宿題・読書・外遊び・筋トレ・ボードゲーム・トランプ・お手伝い・絵をかく・工作・きょうだいと遊ぶ・折り紙・マンガ・しょうぎ・料理・パズル・犬の散歩 など

児童の感想
・テレビ がい たのしい あそびが たくさんあった
・メディアコントロールを6年間おこなってきたけれど今までで1番目標を達成できてよかったと思ったし、中学生になっても意識して生活していきたいです。
・もう少しがんばれたと思う。この期間がおわった後も意識したい。

保護者の感想
・チャレンジの期間が終わっても取り組みが続けられたらいいと思います。
・自主学をしたり、早めに寝るように準備したり、工夫していました。中学前の大切な成長期でもあるので、メディアから離れる良い機会でした。
保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。来年度も実施予定なのでよろしくお願ひします。

ハンカチ・ティッシュ忘れをへらそう

9月30日～10月4日に、全校で「ハンカチ・ティッシュ忘れチェック」を行い、児童保健委員が結果のランキングを放送しました。

結果は、1位：4-3 (忘れ3人)
2位：1-2 (忘れ5人)
3位：3-2、4-2、6-2 (忘れ10人)



でした。1位の4-3は、1週間チェックをして、忘れた人がたった3人だけという結果です。すばらしいですね。また残念ながらランキングに入らなかったクラスも、チェックをしていくうちに、忘れていた人がだんだん減っていきました。チェックをした1週間だけでなく、ぜひこれからも忘れず持ってくるようにしましょう。

ハンカチ・ティッシュは学校の中でもいつも持ち歩いて、手を洗ったらすぐにハンカチでふいたり、鼻水がでたときなどにすぐにティッシュが使えるようにすると良いですね。