

ひだまり



ほけんだより No.7

上市町立陽南小学校

令和6年11月1日



朝夕の冷え込みが激しくなり、冬の足音が近づいていることを感じます。
校内でも、風邪を引いている人が多くなってきました。ウイルスはいろいろな経路から体の中に入ってこよう
とします。早ね、早起き、朝ごはん、手洗い、うがい、咳エチケット(マスク)、衣服の調節等・・・自分の体を守るため
にできることを行い、日頃からウイルスに負けない体をつくりましょう！

せき 咳エチケット できていますか？

咳エチケットは、風邪やインフルエンザ等の感染症にかかった（または疑いがある）ときに、お互いにつ
さないようにするためのルールです。

① 鼻と口をおおう

咳・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



② とっさのときは袖でカバー

急な咳・くしゃみは、できるだけ手を使わず、袖や上着の内側で鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんで洗いましょう。



③ マスクをつける

ウイルスを含んだ飛沫（鼻水や唾液）は、咳・くしゃみと共に鼻や口から飛び散ります。マスクをつけることで予防につながります。



寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

「よい姿勢」ってどんな姿勢？

つくえ おいだ
机とおへその間はクー！
クー1つ分が入るぐらい、机とおへその間を空けましょう。

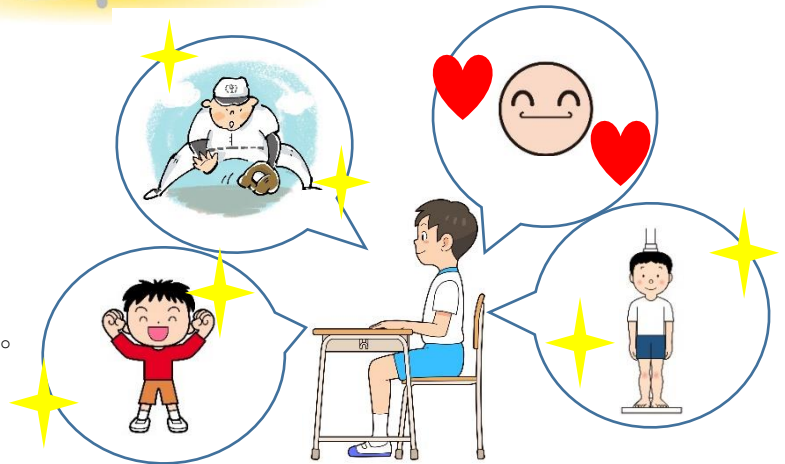
せすじをピン！
いすに深くすわり、せすじをピンと伸ばしましょう。

あし ゆか
足は床にペタン！
あし うらぜんたい ゆか
足の裏全体を、床にペタンと付けましょう。

よい姿勢の合言葉は、「クー・ペタ・ピン」だよ。

よい姿勢がよいといふことたくさん！！

- ① 体の不調を予防できる。
- ② 疲れにくくなる。
- ③ イライラしなくなる。
- ④ スポーツが上手になる。
- ⑤ 身長が伸びる。
- ⑥ 勉強に集中でき、勉強がはかどる。
- ⑦ 姿勢が良いと、かっこいい！



ストレッチ集会を行いました！

やまちせんせい おし
山地先生に教えていただいたストレッチ運動を継続するため、10/24（木）昼休みに、ストレッチ集会を行いました。体幹を鍛えることで、よい姿勢にもなるので、ご家庭でも継続して行ってほしいと思います。



1つのトレーニングは回数や距離にこだわらず、3セット行います！