

ほけんだより NO. 11

2021年(令和3年) 12月



# すくすく



福山市立大谷台小学校 ほけんしつ

冬の寒さが本格的になってきましたね。みなさん体の調子はどうですか？

風邪など感染症を予防するため、体の中にウイルスを入れないよう手あらいうがい

して、ウイルスをやっつける力を高めるために十分なういみん、

バランスのとれた食事といった規則正しい生活を送りましょう。

2021年最後の1か月、寒さに負けず元気にすごしましょう♪

ご家庭での健康観察と健康管理も引き続き、よろしくお願ひいたします。



授業中やタブレットを使うとき

## 授業中やタブレットを使うとき

### こんな姿勢になっていませんか？



ほおづえをつく  
前かがみになる



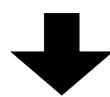
足が床につかず  
ブラブラする



背もたれに  
寄りかかる



顔が画面に近い



### 姿勢がわるいとどうしていけないの？

こんなところがいたくなる！

- ◎あたま ◎かた
- ◎こし ◎くび

そのほかにも・・・

- 呼吸(息)がしづらい
- 集中できなくてぼーっとなる
- 体がだるい・おもしろい など



気持ちがくらくらくなる

しせいがわるいままだと、脳も「この体は元気がないな！」と悲しく思っています

**しせいが良くないだけでも、こんなに体に良くないことが起こるんだね・・・**  
毎日の座り方からなおしていきましょう！！

## ほけんしつから みるこどもたち

10月・11月は「目」についてのけいじをしていました。大きな目のけいじに興味津々なこどもたち。保健室の前を通るたびに、見る力をきたえるトレーニングをしていく人もいました。

12月は「姿勢」についてのけいじ物をはっています。今の姿勢をかんたんにチェックできる方法もので、ためしてみてくださいね♪



## じどうのみなさんとおうちの人へのおねがいがあります

### 『けんこうのきろく』のサインと提出



2学期の身長・体重や、けんこうしんだんの結果をかけた『けんこうのきろく』をくばります。どれだけみんなが大きくなっているか、おうちの人とたしかめよう♪

おうちの人にサインをもらったら、**12月20日(月)までに**学校に持ってきてね！

さいごの週(12月20日~23日)の給食当番さんは、おうちのエプロン・三角巾(バンダナなど)をもってくる



17日まではいつもどおり

さいごの週だけ  
☆エプロン  
☆三角巾(バンダナ)  
をもってきてね



### 視力検査の結果をお知らせします

今年度2回目の視力検査を希望者のみ行いました。4月に行ったときよりも視力が低下している人や、以前と同じように見えにくさがある人にお知らせを配布します。ご家庭でも様子を見られて、以前よりも見えにくい等ありましたら、専門医の受診をおすすめいたします。なお、ご家庭で経過観察される場合は、配布した結果用紙(緑色)にその旨を記入し、学校へ連絡ください。

