



赤阪小学校
保健室
R6(2024)11.11
NO.8

どんどん寒くなりみなさんの服も冬用になってきましたね。風邪をひく人が増えてきています。寒いですが、手洗いうがい・換気も忘れずにしましょう。

11月の保健目標 姿勢に気をつけよう

あいことば
合言葉は

グー・ペタ・ピン

①グー

イスの背もたれと机の間はこぶし(グーをした手)一つ分空けて座る。

②ペタ

両足を地面にペタッとつける。

③ピン

背筋をピンっとのばす。



カラダのめんえき力UP!!

めんえき力とは・・・

外から体に入ってくるウイルスやばい菌から自分の体を守る力をいいます。めんえき力が下がると、病気にかかりやすくなります。日ごろから免疫力を高める行動を心がけましょう。

バランスの良い食事をとる



運動をする



たくさん寝る



ストレスを減らす



いっぱい笑う



からだを温める



11月も元気いっぱいにご過ごししょう!!

1・4年生の保護者の皆様へ

先日、希望者を対象に色覚検査を行いました。病気や異常の疑いがあった児童にはお手紙を配布しています。結果の通知がなかった児童に関しましては、特に問題はありません。