

ほけんだより 11月

R3.11/1 (月)

NO.9

養護教諭：日下 あかり

* 今月の保健目標 *

たいちょう じこかんり
体調の自己管理をしよう



くうき つめ かん
空気の冷たさが感じられるようになり、
ふゆほんばん まちか
冬本番も間近になってきましたね。

ふくそう くふう からだ ひ てきど うんどう たいりょく しょくじ すいみん
服装を工夫して体を冷やさない、適度な運動で体力をつける、食事・睡眠を

しっかり取るなどして、体調を整えて過ごしましょう。

せいと ほごしゃ みなさま し 生徒・保護者の皆様へのお知らせ

がつ にち みやぎけん ほうしてっていきかん しゅうりょう
10月31日をもって、宮城県のリバウンド防止徹底期間が終了となりました。

とうこう い か へんこう
登校について、以下の変更があります。

どうきょ かぞく か ぜしょうじょう ばあい
同居する家族に風邪症状がみられた場合、

せいとししん じたくたいき ひつよう
生徒自身は、自宅待機する必要はありません。

ちゅうい
* 注意 *

せいとししん か ぜしょうじょうなど ばあい どうよう どうこう
生徒自身に風邪症状等がみられる場合は、これまで同様に登校できません。

ひ つづ かんせんしょうたいさく りかい きょうりょく
引き続き、感染症対策に ご理解とご協力を

ねが いた
よろしくお願ひ致します。



11月1日は良い姿勢の日

「1」という数字がピンと張った姿勢にみえることから、11月1日が良い姿勢の日となりました。大人の頭の重さは約4~6キロとされています。この重さを首の骨などで支えています。悪い姿勢は首の骨に負担がかかり、頭痛や肩こりなどの原因にもなります。

良い姿勢は、見ている印象がいいですね♪ぜひ、良い姿勢を意識してみてください

下さいね☆

クイズ 正しい姿勢はどれだ!?

①



②



③



④



⑤



⑥



正しい姿勢のポイント

立っているとき

- 頭は上にかかるく引っ張られるイメージ
- あごを引く
- 横から見ると、耳、肩、腰、くるぶしが一直線になっている

座っているとき

- 太もも(足)と背中が90度になっている
- イスに深くこしかける ● 床に両方の足のうらをつける