12がつ ほけんだより

平２９年１２月７日
大内西小学校

寒さが身にしみる季節になりました。保健室からは、寒い中持久走大会の練習をがんばるみなさんの姿がよくみえます。持久走大会まであと少し。準備運動を忘れずに、体調に気をつけてがんばりましょう。

また、１２月は、ウイルス性胃腸炎やインフルエンザが流行する時期です。冬休みまであと１か月。健康な心と体で冬休みをむかえられるように、手あらい・うがいをしっかりおこない、マスクをつけることや早ね早おき朝ごはん心がけましょう。

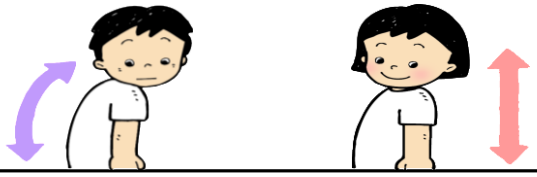
12月のほけん行事予定

４日（月）安全点検・環境衛生検査
４日（月）～　８日（金）姿勢ペンダント使用期間
１８日（金）～２０日（水）健康相談
８日（金）持久走大会
５日（火）～８日（金）歯みがき指導

１２月のほけん目標　　よい姿勢で学習しよう

よい姿勢になると・・・

☆みた目がすっきりきれいになる
☆つかれにくい体になる
☆動きやすい体になる
☆集中力がつづくようになる
☆おなかの調子がよくなる
☆太りにくい体になる　　などなど



学習するときはグー！ チョキ！ パー！ でよい姿勢

①グー
両手を「グー」にしておなかと机、せなかといすの背もたれの間におく。

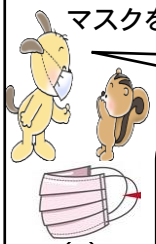
②チョキ
両手を「チョキ」にして、ひじを直角にまげる。

③パー
「パー」の2階だてをつくる。
字を書くときは、目とノートの間をパー２つ分はなして書く。（約３０ｃｍ）

マスクをつけると・・・

□くしゃみやせきをほかのひとにまきちらさない
（かぜやインフルエンザは、くしゃみやせきからもうつる。マスクをして人にうつさないようにしよう。）

□かぜやインフルエンザになりにくくなる
（かぜやインフルエンザは寒くてかわいたところが大すき。マスクをすると口の中が、しめり、あたたかくなる。）



ひだは下むき

しってる？正しいマスクのつけかた

①鼻と口の両方をマスクでおおう　②ゴムひもを耳にかける　②すきまがないか確認する

すてるときは、ひもをもってはずす。口をおおっていたところは、さわらない。

保護者のかたへ

市内でもインフルエンザが発生しました

真岡市内でも、インフルエンザによる出席停止の児童がふえています。大内西小学校にも、その流れがやってくるかもしれません。学校では、手洗い、うがい、マスクの着用、教室の換気をよびかけています。ご家庭でも、栄養、睡眠などご協力よろしくお願いします。

また、ふだんとちがうようすであれば、体温を測ってみるようにしてください。