

# ほけんだより 11月

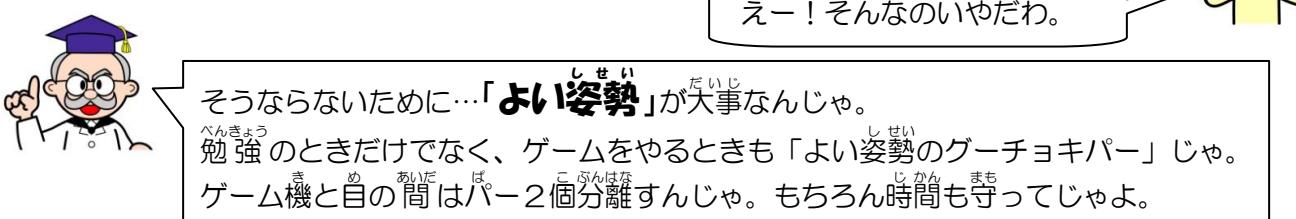
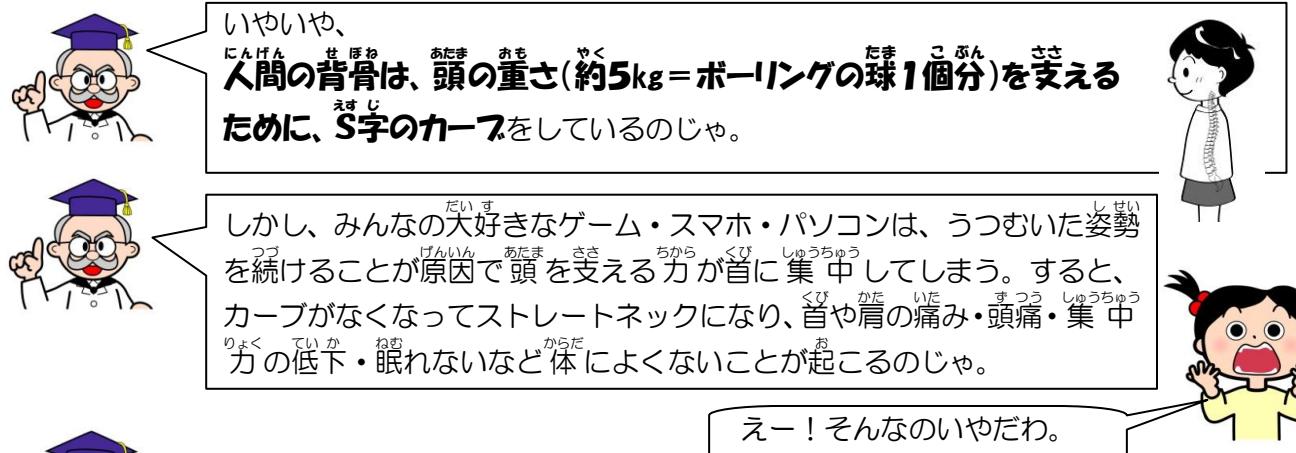
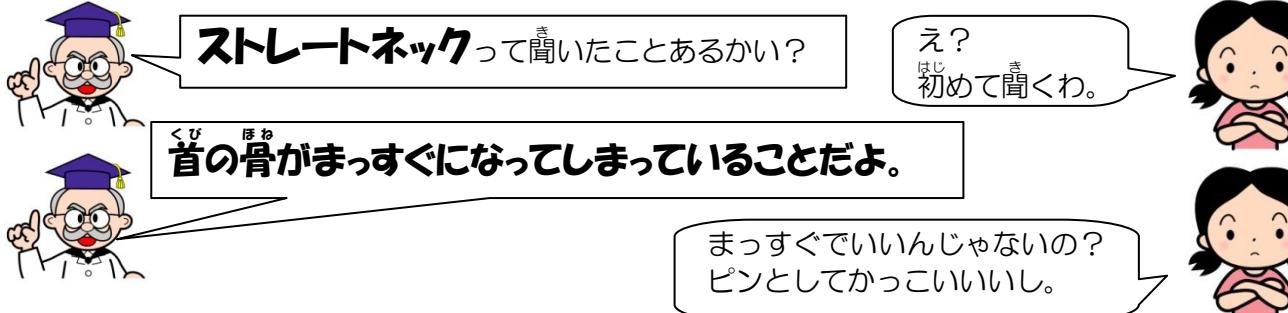
十四山東部小学校 保健室

NO.7

令和元年11月1日

## 11月の保健目標：姿勢を正しくしよう

悪い姿勢が引き起こす「ストレートネック」

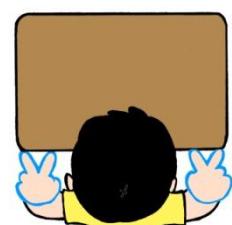


### <座るときのよい姿勢のチェック法>

①机といすの間は  
グー2個



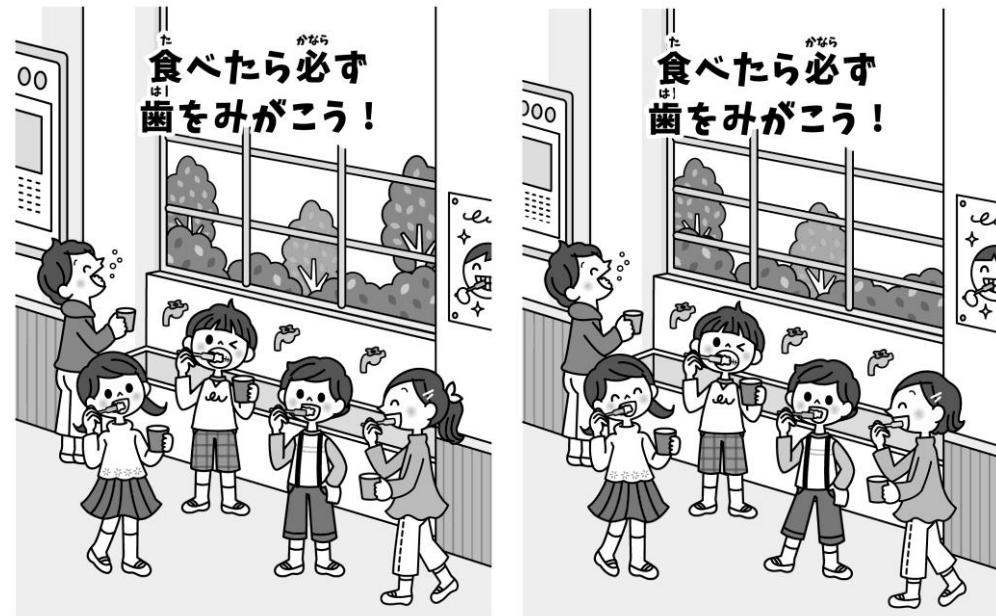
②すわる位置は  
チョキ2個



③目の高さは  
パー2個



7つのがそつ!  
まちがいを



こたえは、うらにあるよ!

### 薬物乱用防止教室を行いました！

10月10日に学校薬剤師の柳先生をゲストティーチャーに迎え、6年生がタバコや薬物の怖さや断り方について学びました。

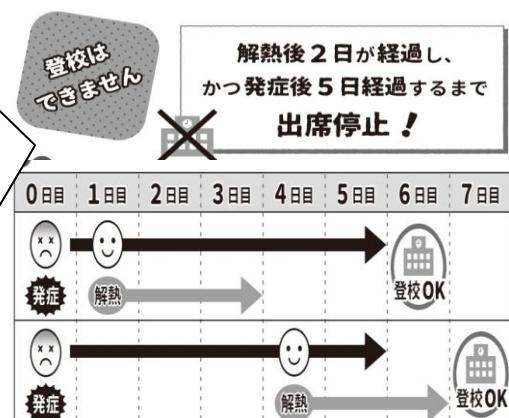
#### 【児童の感想】

- 絶対使いたくないし、誰かが誘われそうだったら止めてあげたい。
- タバコや薬がとても危険なものだとわかった。大人になってからも変な薬に手を出さず、自分の力で楽しくすごしたい。
- 自分に関係ないと思っていたけど、身边に薬物があるかもしれないことを学んだ。



### そろそろかぜ・インフルエンザ対策を…！

かぜ気味やかぜで欠席する子が少しずつ増えています。県内ではインフルエンザでの学級閉鎖も出ています。インフルエンザにかかるてしまったら、学校へご連絡ください。

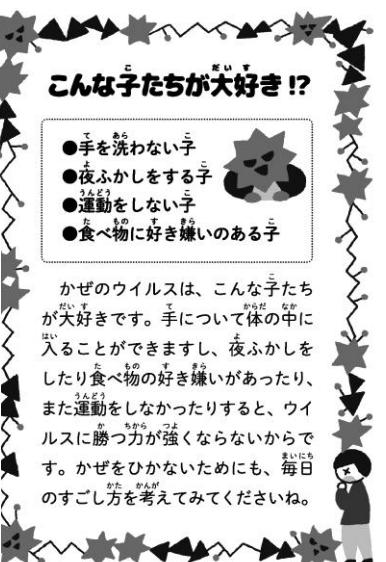


解熱後もウイルスを排出している可能性があるので、外出は控えましょう

#### こんな子たちが大好き！

- 手を洗わない子
- 夜ふかしをする子
- 運動をしない子
- 食べ物に好き嫌いのある子

かぜのウイルスは、こんな子たちが大好きです。手について体の中にいることができますし、夜ふかしたり食べ物の好き嫌いがあったり、また運動をしなかったりすると、ウイルスに勝つ力が強くならないからです。かぜをひかないためにも、毎日の過ごし方を考えてみてくださいね。



☆こたえ☆

- ①左はしの女の子の表情 ②掲示板の大きさ ③窓わく ④木の本数  
⑤ポスターのイラスト ⑥右はしの女の子の髪型 ⑦右がわの男の子の足