

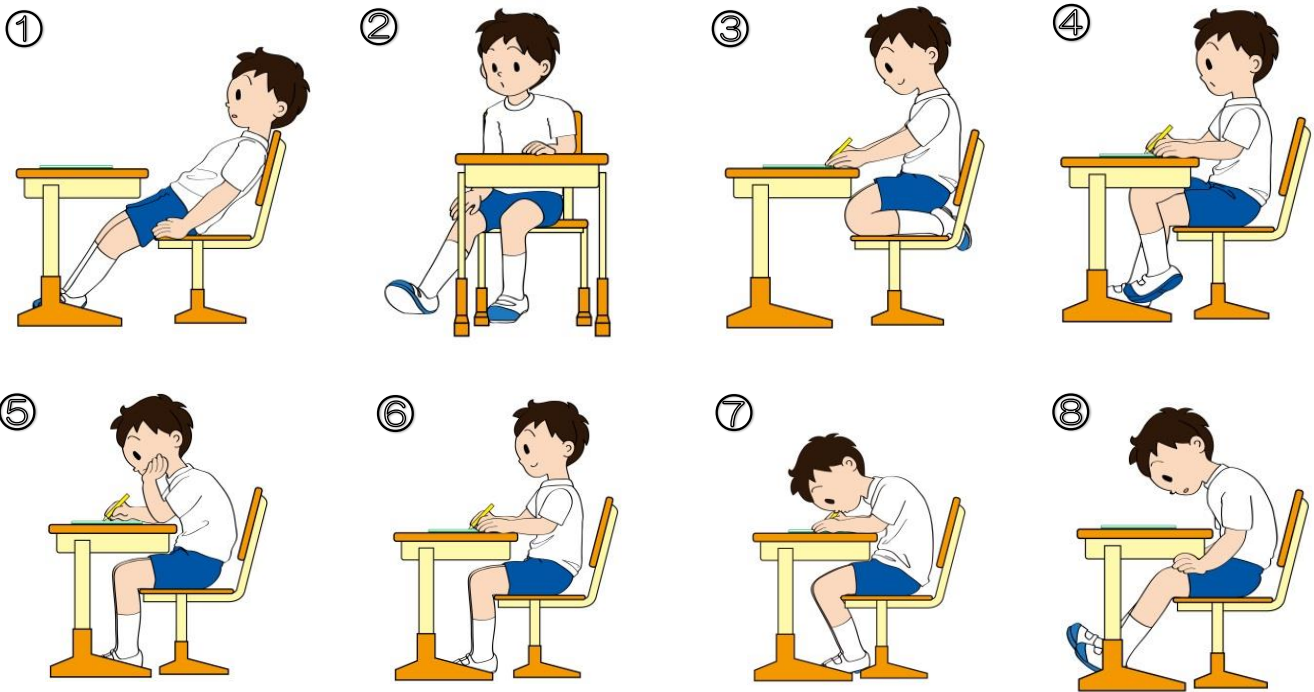


令和5年11月10日
 台東区立松葉小学校
 校長 松尾 敦
 養護教諭 伊東麻梨子

歩いているとき、すわっているときに背中が丸くなっている人はいませんか？ 教室でみなさんの授業中の様子を見ていると、姿勢がくずれている人をよく見かけます。姿勢が悪いと、目や肩、腰だけでなく、胃腸など、体のいろいろなところに悪い影響が出ます。

最初は、よい姿勢を続けることは大変かもしれませんが、続けることで背中の筋肉もきたえられるので、だんだん慣れてくるとおもいます。

☆あなたは、どんな姿勢で勉強していますか？
 また、いちばん正しい姿勢はどれでしょう？



☆正しい姿勢のポイント



- 背すじをのばし、背もたれによりかからない。
- つくえと体は、グー1つ分あける。
- 足のうらは、地面にぴったりつける。
- おしりを深くいすにかける。

じぶんで意識して、よい姿勢を心がけよう！

【今月のほけんもくひょう】

寒さに負けない丈夫なからだをつくろう

必要以上に服を着こんだり、あたたかい室内にこもりきりしていると体温を調節する力がうまく働かなくなってしまう。窓を開けて空気を入れ替えたり、外で遊んだりして少しずつ寒さを感じていくようにし、体温を調節する力をきたえましょう。

☆7つのまちがいさがし☆

こたえは保健室前ろう下に貼ってあります。



保護者の皆様へ

本校でも、インフルエンザや体調不良で欠席する児童が増えてきています。再度のお願いになりますが、インフルエンザと診断された場合は学校までお知らせいただき、登校の際には「出席停止解除願い」を提出してください。「出席停止解除願い」は学校のHPから印刷していただくか、学校でも用紙をお渡しできます。



インフルエンザの出席停止期間について

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

【最近の欠席状況】

	1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
インフルエンザ A型	3	3	5	6	5	5
風邪・熱 体調不良等	4	3	7	6	6	8

からだを動かすのに
良い季節になりました



からだを動かすのに
良い季節になりました

