



ほけんだよ!

平成23年11月1日
浜松市立
和地小学校



朝晩がすっかり涼しくなり、いよいよ秋が深まってきました。これからの数か月は、かぜやインフルエンザとの戦いです。元気に学校生活を送るため、しっかりとした予防を心がけましょう。

11月の保健行事

- 22日(火) 就学時健診
- 28日(月)～ 保健週間
- 29日(火) 学校保健委員会

11月28日(月)～12月2日(金) 保健週間
テーマ:

自他の心と体を大切にする健康教育
「元気な和地っ子～よいことみつけの名人になろう～」

★このテーマで標語を募集します!!
すばらしい作品には、校長賞などあります。
ぜひ、応募してください!!



健康な体作りが、かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけないといけないのがかぜやインフルエンザなどの感染症です。うがいと手洗いが、予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ること、有効なかぜ予防になります。



手洗いのポイントは?



石けんをよく泡立て、30秒くらいかけて洗う



水道の水で、石けんや汚れをよく洗い流す



洗い残しやすいところ(指先・指の間・親指など)に注意する



洗ったあとは、きれいなタオルなどで水気をよくふきとる

11月の保健目標:姿勢に気をつけよう!

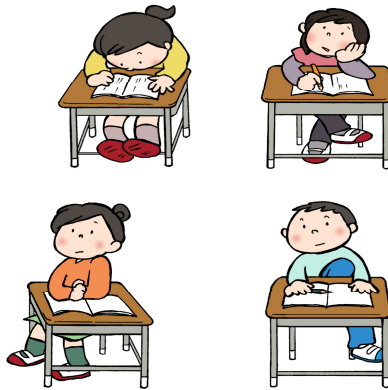
悪い姿勢が体にも与える影響

内臓が圧迫され
働きが悪くなる

背骨が曲がる

視力が悪くなる

肩こりや腰の痛みの

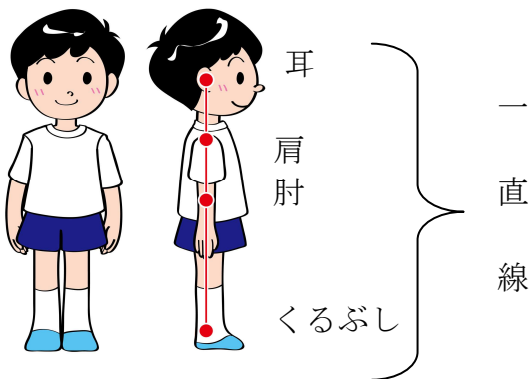


背中的一部分に集中
して力がかかるので
疲れやすい

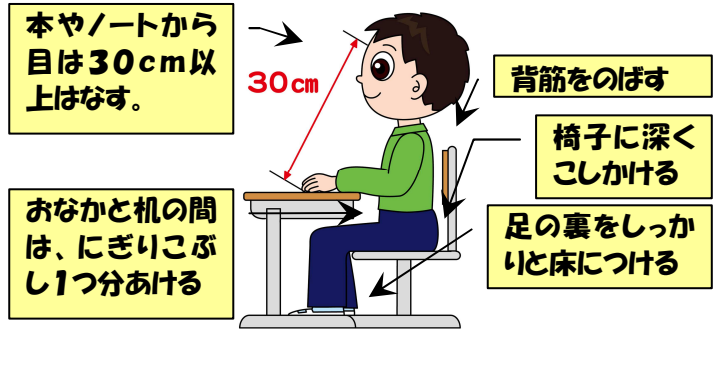
身長が伸びにくく
なる

目が疲れる

立った時 よい姿勢のポイント



座った時 よい姿勢のポイント



学校保健委員会

11月28日(火)13時40分より、スクールカウンセラーの香川将人先生を講師に迎え学校保健委員会を開催します。今回は「～いいこと見つけの名人になろう～」をテーマとして、講話とグループワークを行います。対象学年は5・6年生です。

参加を希望される保護者の方は、13時40分頃に体育館へ直接お越しください。
(上履きをご持参ください)