

ほげんだより 11月

おうちのひとにも
みせてもらってね

令和6年11月5日
上島町立弓削小学校

「秋の日はつるべ落とし」という言葉を聞いたことはありますか？秋は日暮れが早いことを井戸の水をすくう釣瓶が落ちる様子を例えたことわざです。実際に秋は、日が沈んでからも明るい薄明の時間も短く、あっという間に暗くなります。放課後や休みの日に遊びに出かける時は、帰りの時間を決めて、暗くならないうちに家に帰れるように気を付けましょうね。



家を出る前にチェック!

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない

当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

今年の学校保健委員会のテーマは すいみん「睡眠のはなし」

ぜひご参加ください。

11月の予定

- 1日(金) 見学遠足(全校)
- 11日(月) 愛媛県陸上記録会
【予備日: 12日(火)】
- 13日(水) 全校遊び「逃走中」
【雨天時: 20日(水)】
- 14日(木) 就学時健診
(来年度入学児童)
- 21~22日 修学旅行(6年)
- 27日(水) 歯磨き教室
(③中④高⑤低)
- 29日(金) 参観日・学校保健委員会(5・6年、保護者)・
こころのスキルアップ教室(6年)

11月10日は
いいトイレの日

トイレットペーパーは
必要な分だけ使おう

終わったなら
必ず流そう

スリッパを
そろえよう



11月日は
いい
姿勢の日

背中が曲がっていませんか？

いい姿勢の合い言葉は

グーペタピン

いい姿勢の効果



代謝が上がる



集中力アップ



気分がよくなる

おなかと机の間は

グー

1つ分あける



背中を伸ばす

ピン

足の裏は床に

ペタ

とつける

悪い姿勢になりやすい行動のクセ



足を組む



寝転んで本を読む



肘をつく



いつも同じ側でかばんを持つ



小さい画面を見る時間が長い

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手の平がギリギリ入る隙間ができるくらいが、「いい姿勢」の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、頑張らないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合、姿勢が悪くなっているサイン。普段から「いい姿勢」を意識してみましょう。友達と確認し合ってみてね。

後頭部

肩甲骨

お尻

かかと

