



令和3年10月29日
横浜市立元街小学校
保健室



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、秋の気配が感じられる季節となりました。朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、しっかりごはんを食べて、早寝早起きを心掛けながら、風邪をひかないように気を付けてくださいね。

**しせい べんきょう
どんな姿勢で勉強を
していますか？**

**じゅういちがついついたち しせい ひ
【11月1日はいい姿勢の日！】**

寒い日が増えてきて、背中を丸めて縮こまったり、机に肘をついたり、イスに座った時に足を組んだりしていませんか？
姿勢が悪いと胃や腸が圧迫されて、胃腸の働きが悪くなったり、首や肩、腰に負担がかかったり…。

**正しい
姿勢**

【座った姿勢】

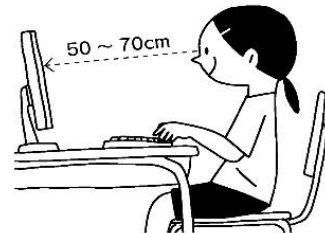


【立った姿勢】



パソコンを使うときの姿勢

背筋をのばして、画面から50～70cm程度、顔をはなして使います。画面を見ることに集中しすぎると、まばたきが少なくなって目がかわきやすくなるので、意識して画面から視線を外したり、まばたきをしたりするようにしましょう。



現在は端末を使う授業も増えてきたので、学習に集中するためにも1日1回、3分からでもいいので、いい姿勢を意識して過ごす時間を作りましょう。



コロナウイルス 目も入口？

くちばし 鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



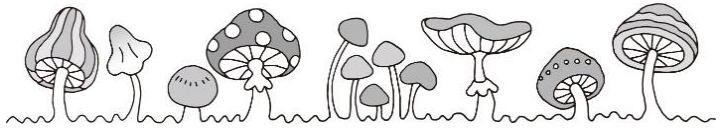
あら洗っていない手で目を触らない

ハンカチを持ってきている人が増えてきましたね。手洗いはきれいなハンカチでふくことで完璧になります。ポケットにハンカチを入れ、すぐに使えるようにしましょう。



歯を大切に、これから先も楽しく・おいしく食べられるような「いい歯」でいられるようにしましょう。

たいちょう わる ひと ふ 体調が悪い人 増えていきます!!



朝晩はかなり冷え込み、衣替えの時期となりました。換気のため窓やドアを開けている教室がほとんどですが、寒いと感じる人、薄着でお腹が冷えて痛いと感じる人もいます。教室でも過ごしやすいように『上着を持ってくる』ようにしましょう。

カゼ・インフルエンザ予防の味方

せきエチケット

せきやくしゃみをしている人が増えてきました。お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな?

- せき・くしゃみをするときは...**
人から顔をそむける腕で口元を覆う
- せき・くしゃみが出ている間は...**
正しくマスクをつけましょう
- はなをかんだ後は...**
ティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱へ



ほこしゃさま 保護者様



これからの季節、空気が乾燥するので様々な感染症が流行りやすくなります。新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザなど他の感染症への対策として、これまで以上に学校でも健康観察を続けてまいります。ご家庭でも、引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。