

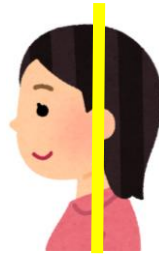
すくすく9月号

令和3年9月21日
横浜市立豊田小学校



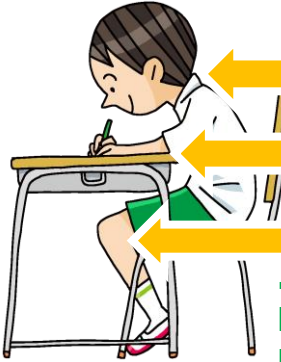
よいしせいで、べんきょうをしていますか？

夏休み明けから、紙をつかった勉強だけでなく、タブレットでの勉強がはじまりました。勉強にしゅうちゅうしているときのしせいは、どのようなしせいになっていますか？タブレットをながい時間つかうときは、ときどき見なおしましょう。



よこからみて、かたがあるせんに
みみがあるのが、めやすです。

★クイズ せなかをまるめていると、からだのどこのきん肉に負担がかかるでしょうか。



① くび、かた

② にのうで

③ ふくらはぎ

こたえはうらめんにかいてあります。



きん肉は全身にあります！長い
じかん、わるいしせいをする
と、つかれてしまいますよ。

かんせんしょうたいさく 感染症対策のおさらいをしましょう

自分と、まわりの人を感染からまもるために、もう一度、感染対策をみなおしましょう。

こまめにてあらい

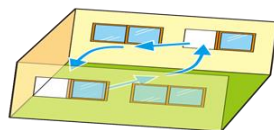
かんき

はなまでマスク

たいちよう
体調のよくないときはでかけない



きんやウイルスを
あらいながす



きれいなくうきを
とりいれる



ひまつがとぶのをふせぐ
ひまつからまもる



こころとからだの
エネルギーをためる



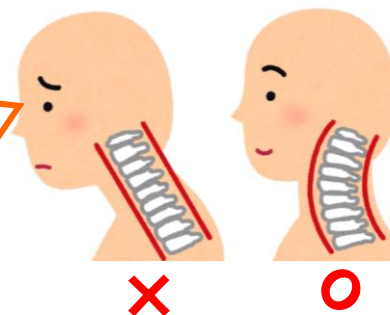
クイズのこたえ…①くび、かた



せなかをまるめていると くび、かたのきんにく(「そうぼうきん」など)が、つかれてしまい、くびやかたがいたくなくなったり、くびのほねのかたちが変わってしまったりします。

まえにかたむいたしせいが、げんいんです。

ストレートネック



くびのストレッチをしよう!



- ★くびをみぎ・ひだり・まえ・うしろに、5びょうずつかたむける。
- ★ぐるっといっしゅうまわす。ぎやくまわしをする。

なつやすみのすくすくカレンダーよくがんばりました✿

すくすくカレンダーから、はみがきをよくがんばっていたことがつたわかりました。しかし、はやねがにがてな人がおおいようです。分散登校で1日おきの登校がつづきますが、家でできるかんたん運動や、はやねを心がけ、「めんえきりよく」をあげる生活ができるとういことです。



ねる2じかんまえから、タブレットはつかいません。がめんからブルーライトというねむれなくなる光がでています。



学校に行く日もいかない日も同じ時間に起きて、たいよの光をあびることで生活リズムがととのいます。

めんえきりよくアップのたべもの

1位 なっとう



2位 ヨーグルト



3位 みそ



4位から下のたべものをしたい人は保健室に来てください。なんでもバランスよくたべましょう。

ロイロノートでの健康観察について

保護者の方には、毎日のロイロノートでの健康観察について、たくさんのご理解とご協力をしてくださりありがとうございます。学校生活は、児童が心身ともに健康な状態であることが基盤として成り立っています。学校と家庭の両方から、感染症の流行や心と身体SOSを早期に見つけていけるよう心がけていきたいと思っておりますので、引き続き学校に行く前の健康観察をお願いします。また、感染症拡大予防のため、体調不良時には登校をおひかえください。

欠席をする日は、ロイロノートの出席管理にて「欠席」を選択し、詳細を記入できる欄に「理由」を入力してから、送信をよろしくお願ひいたします。