

すこやか

11月

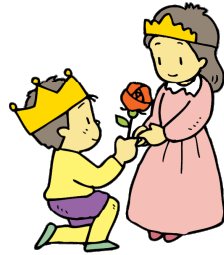
笠岡市立城見小学校

11月も中旬になり朝・夕が、かなり寒く感じるようになりました。
学芸会の練習は、どのクラスもかなり熱が入ってきたようです。

11月18日が楽しみですね。練習した劇や合唱や合奏
を元気いっぱい発表できるように、手洗い・うがいもきちんとして、学芸会本番をむかえましょう。

◎11月のほけんもくひょう

・よい姿勢で生活しよう



○よい姿勢を心がけましょう。

教室での学習のようすを見てみると、ねこ背になっている人。字を書くときに、目を近づけて書いている人。あさくこしかけて、足を前になげだしている人。ほおづえをついている人をみかけることがあります。悪い姿勢を長い時間をかけて続けていると、せぼねが曲がってしまうこともあります。

しせいにご注意

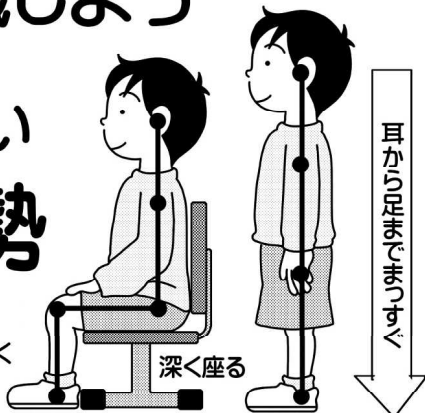
思いあたるものはありますか？



意識しよう

正しい姿勢

足の裏がしっかりつく

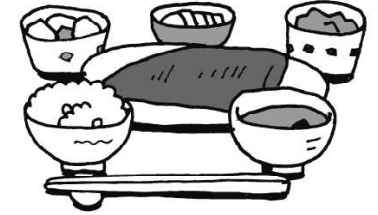


いよいよ…はやりはじめ

かぜ・インフルエンザにまけるな!



★手洗い・うがい★



★3食しっかり食べる★



★十分なすいみん★



★外で遊ぶ・運動する★

寒い冬の始まり。これらは毎年みなさんにお伝えしている、かぜ・インフルエンザにかからないためにできること。いま、自分がふだんの生活で何ができていて何ができていないか、見なおしてみてください。

そして、かぜ・インフルエンザは人から人にうつる「感染症」です。もしかかってしまったら、早めにお医者さんにみてもらい、無理をせずおうちで休む、マスクをつける…しっかりなおすこと、そしてまわりの人にうつさないようにすることを心がけましょう。

●●● 今日は何の日? @11月 ●●●

8日(いいは) 「いい歯の日」

9日(いいくうき) 「換気の日」

10日(いいといれ) 「トイレの日」

12日(いいひふ) 「皮膚の日」

