

令和7年 11月4日 江戸川区立平井小学校

運動会が終わり、11月の学習発表会に向けて一生懸命練習している姿を 日々見ることができ、今から当日が楽しみです。一方で、各学年行事が続く中で 疲れが出ているのか、体調が悪くて保健室に来室する児童が多いと感じます。イ ンフルエンザ等の感染症がはやり始める時期でもあります。引き続き、児童の健 康管理・安全管理に注意していきます。



姿勢を正しくしよう 11月の保健目標

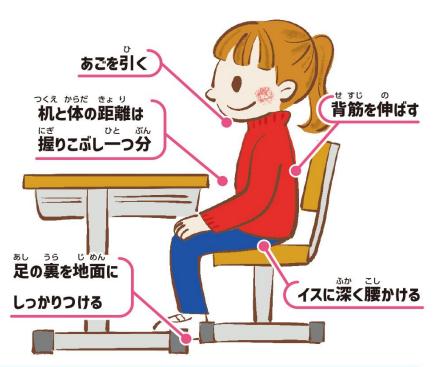


いい姿勢の自

11月1日は、いい姿勢の日です。姿勢が悪くなると、「肩こりや腰痛等の体の不 調が起こりやすくなる」「太りやすい」「集中力が落ちる」等、様々な不調がでてき ます。今は問題ないと思っていても、将来の腰痛や体の不調につながることもあり ます。将来のためにも、立ったときや座ったときの姿勢等、ご家庭でぜひ、お子様 と一緒に確認してみてください。



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全 Tや、脳の働きが良くなります。 勉強がはかどります。授業中や勉強中 姿勢を意識しましょう。



じどう 児童のみなさん、授業中の姿勢はどうですか?いい姿勢で授業を受けることができていますか? とせい 姿勢がいいと集中力が上がり、テストで良い点数が取れるかもしれません。今一度、自分の姿勢がどう だったか思い出し、正しいいい姿勢で授業や勉強に取り組みましょう。



11 $\hat{\beta}$ には「11」を「 \hat{i} い \hat{i} 」と読む語名合わせで、たくさんの「 $\hat{\beta}$ 00の日」があります。どんな「 $\hat{\beta}$ 00の日」があるのか考えてみましょう!





11月1日→いい姿勢の日! 姿勢を定しくしましょう!

11月8日→いい歯の凸! 歯ブラシは引えが回の交換を!





11月10日→いいトイレの凸! うんちチェックはとても大事!

11月26日→いい園園の日! ゆっくり湯船に浸かってね!



その他にも、「11月7日(いいお顔の音)」や「11月29日(いい柄の音)」など、11宵の「〇〇の音」はたくさんあります。みなさんも11宵だけでなくいろいろな骨の管で、「〇〇の音」を見つけてみてください。 見つけられたら数えてくださいね。



🧜 ~ 💠 ~ 🗜 学校外でのケガの保健室対応について 🖣 ~ 💠 ~ 🗜

今年度になり、学校生活外でのケガ(放課後公園で…休みの日に家で…)で来室する児童が増えています。学校生活外でのケガで来室した児童には、学校の保健室は「その日の学校生活でしたケガ」を見る場所であることを伝えています。そのため、翌日になっても痛みが引かない場合やケガを気にしている場合は、ご家庭で絆創膏や冷却(湿布や冷却シート)等のご協力をお願いいたします。それでも気になる児童には手当を行いますが、キズパワーパットや湿布等は使用できませんのでご注意ください。(登下校は学校生活内になります。)