ほけんだより



令和８年１１月２日
江戸川区立平井小学校

開校１００周年記念式典に向け、５・６年生の歌声が保健室まで聞こえてきます。１０月は２回学級閉鎖を実施しました。１１日の本番まで、体調に気を付けて過ごしてほしいです。手洗いうがい等の声掛けを行い、引き続き、児童の健康管理・安全管理に注意していきます。



11月の保健目標　姿勢を正しくしよう



１１月１日は、いい姿勢の日です。授業中や仕事中等、同じ姿勢でずっと座り続けるのは大人でも辛いときがあります。授業の合間の休み時間は体を伸ばしたり、中休みは外で元気に走ったりすることで、固まった体をほぐすことができます。正しい姿勢でいることは、身体の健康にも繋がりますので、ご家庭でも授業中の姿勢や、体が固まったときのストレッチの仕方等、ぜひ話し合ってみてください。

ほけんだよりの内容を募集します！！

「ほけんだよりにこれ載せてほしい」「保健室のこんな話ききたいな」を募集します！ほけんだよりの内容だけでなく、身体についての悩みや心配事などもOKです！子どもたちだけでなく、保護者の皆様もぜひ、お送りください。（ほけんだよりに載せるときは、お名前などの個人情報は出しません。）

例えば…

・おなかの調子を良くする方法

・授業中眠くなったらどうすればいい？

・保健室の1日

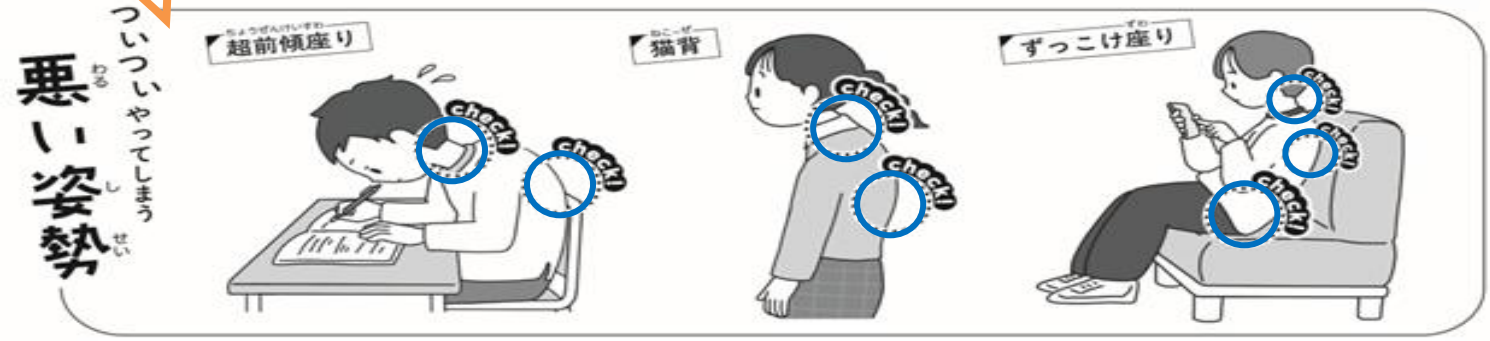
などなど…。

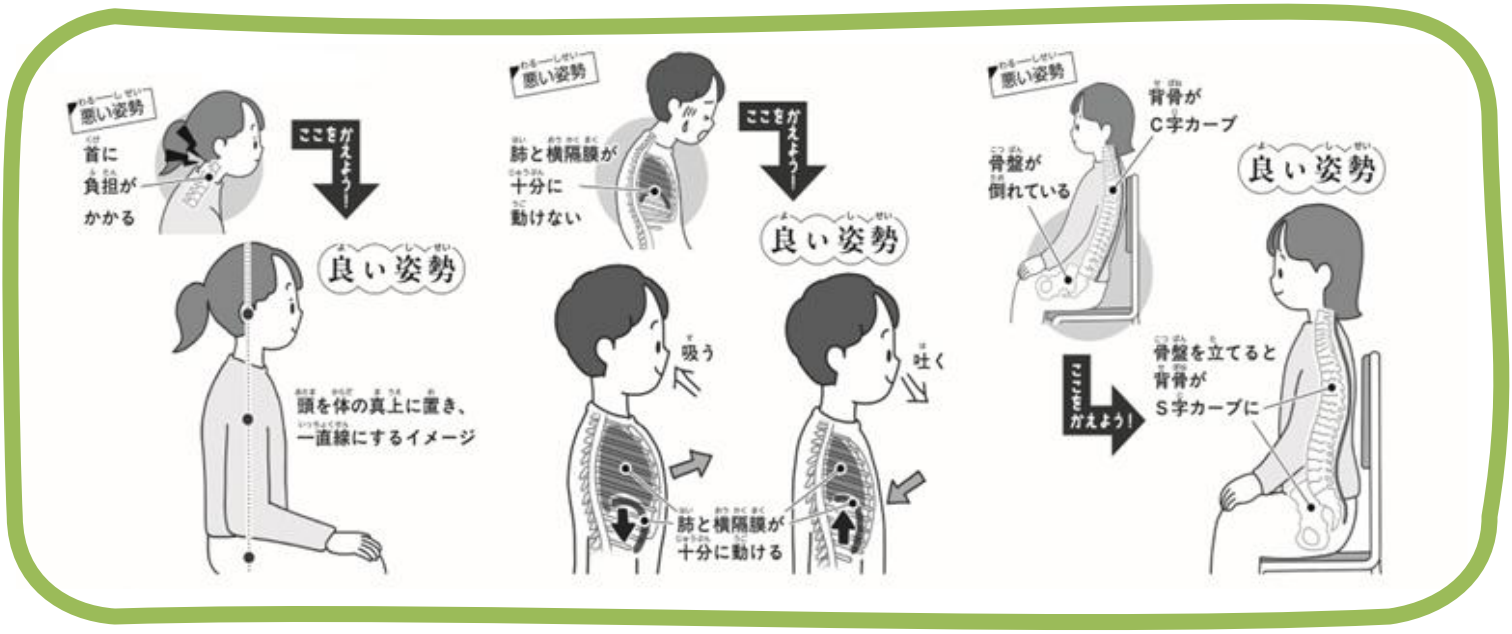
Check! 悪い姿勢になっていませんか？





ついついやってしまう悪い姿勢





姿勢がいいと…

集中力・記憶力のアップ！

健康なからだへと繋がる！

運動能力がアップ！！

疲れにくいからだづくり！

姿勢が正しくなるだけで、からだに良いことがたくさんあります。授業中の姿勢をもう一度見直してみましょう！また、本を読んでいるときや、給食を食べているときの姿勢も思い出し、お互いに声をかけ合いながらみんなが意識できると良いですね。