



兵庫小学校  
ほけんだより  
令和7年度 11月発行

10月、まだまだ暑い日が続いていましたが、みなさん運動会の練習よく頑張りましたね。  
運動会当日も大きなけがもなく、無事に終わってほっとしました。



11月になると今度は急に寒くなり、体調不良で保健室に来る人も増えました。  
連休明けには、インフルエンザにかかった人が数名出てきました。

佐賀県内でも、患者数が増えているようです。

感染症が流行るこの時期、『早ね・早起き・朝ごはん』『手洗い・うがい』で自分の体を守りましょう。



かんせんしょんたいさく  
できていますか？ 感染症対策



かんき  
換気をする



てあら  
手洗い・うがいをする



ただ  
正しいマスクのつけ方  
・鼻とあごが  
かくれている



あやま  
誤ったマスクのつけ方  
・鼻がでている  
・あごがでている



兵庫小学校でも、インフルエンザにかかった人や、かぜでお休みをしている人が増えています。

最近になり、朝夕の寒さが増してきたので、登校中も上着を着るなどして体温調節をしっかりしましょう。

先日、教室の空気検査を学校薬剤師の本田先生にしていただきました。本田先生より、「休み時間は窓を全開にして空気を入れ替え、新鮮な空気で勉強しましょう。」とお話しされました。

家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

# 11月1日は いい姿勢の日

保健室前に『姿勢に気をつけよう』の掲示物をはっています。  
そこで自分の姿勢を確認できるようになっているよ!

姿勢を確認しよう!

後頭部 お尻 かかとを  
肩甲骨

壁に付けて立ってみよう

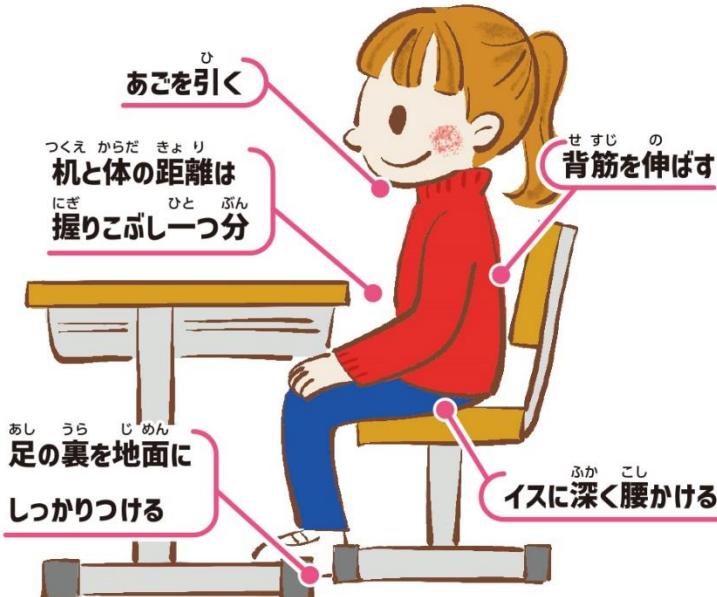
腰と壁の間に手のひらがギリギリに入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。  
友だちと確認しあってみてね。



座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



## 定期健康診断欠席者の受診について

1学期の定期健康診断日に、欠席などの理由で検診を受けていないご家庭に、再度通知をお渡ししています。まだ受診をされていないお子さんは、12月末までに受診をされてください。検診後、検診結果の記入された欠席者受診票は、学校に提出してください。検診については、無料です。

また、内科につきましては、校医の先生の来校日(11月26日)に併せて学校で検診を行っていただくようになりましたので、体操服を持たせてください。よろしくお願ひします。