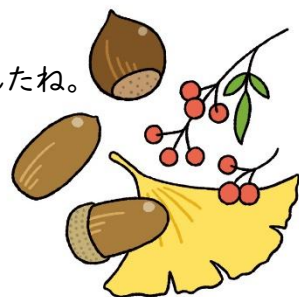




兵庫小学校  
ほけんだより  
令和7年度 11月発行

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。



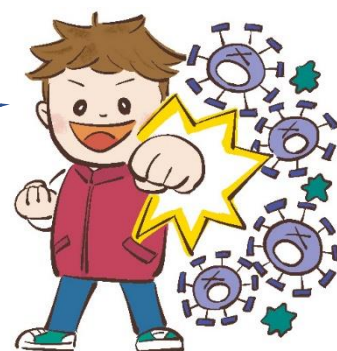
できていますか？ 感染症対策



換気をする



手洗い・うがいをする



正しいマスクのつけ方  
・鼻とあごが  
かかっている



誤ったマスクのつけ方  
・鼻が出ている  
・あごが出ている



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としましょう。

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。

がつ にち し せい ひ  
11月1日は いい姿勢の日

ほけんしつまえ し せい き  
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!

こう どう ぶ 後頭部 けん こう こつ 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで  
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。



すわ 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。よろしくお願いします。