

教育目標

たのしく  
かしく  
せいっぱい

# ほけんだより

令和2年8月24日  
NO.7  
富岡市立高瀬小学校  
保健室

## 2学期が始まりました!

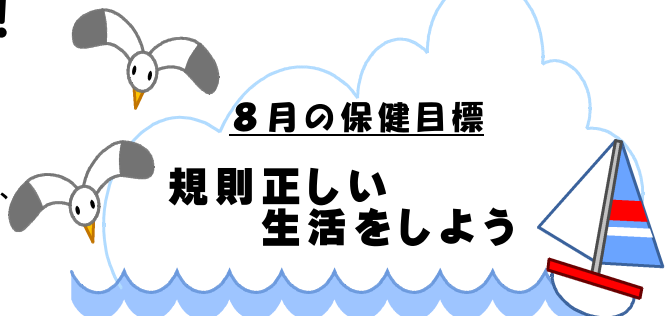
夏休みをエネルギッシュに過ごした子どもたち。いつもと違った夏休みでしたが、一人一人の顔には充実感がみなぎっていました。

長い2学期、元気に活動できるよう、いま一度、子どもさんの健康生活を見直しましょう。



### 8月の保健目標

規則正しい  
生活をしよう



## 2学期に実施する健康診断について

月	日	曜日	内容	時間	場所	備考
8	26	水	色覚検査(1年生の希望者)	1~3校時	ほっこり庵	
9	24	木	内科健診(3,4年生)	13:15~	〃	石川医師
9	25	金	内科健診(2年生)	13:15~	〃	竹原医師
9	28	月	内科健診(6年生)	13:05~	〃	成清医師
9	29	火	内科健診(5年生)	13:05~	〃	成清医師
10	2	金	内科健診(1年生)	13:15~	〃	竹原医師
10	5	月	就学時健康診断(来年度入学児)	受付12:30	高瀬小各教室	学校医
11	中旬		身長・体重測定(全学年)	未定	ほっこり庵	※変更あり

※新型コロナウイルス感染症の状況から、変更される場合もあります。

### 感染症予防

### いま、できる大切なこと



#### ★マスクの着用

※暑いけど・・・

- 息苦しい時は人から離れて、マスクを外して呼吸を整える。
- 登下校中、人から離れている場合は、マスクを外しても大丈夫です。

#### ★免疫力を高める

- すききらいしない
- はやねはやおき
- 睡眠は十分に。

#### ★きほんは、手洗い

- 石けんを使って、しっかり手を洗う。

#### ★つめを切って清潔に

- つめは伸びてくるとつめと指のあいだにばい菌が繁殖しやすくなります。つめは、こまめに切るようにしましょう。深爪の人は、切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。ご注意を。

#### ★3密を避ける



ソーシャル  
ディスタンス  
をお願いします。



# 姿勢指導中！お家でも良い姿勢をしてください

姿勢の悪い子はいませんか。姿勢が悪いと体や心に悪い影響を及ぼしますので、お家でもご注意を！

1

たいへん！せぼねが曲がってる！

自然なS字カーブ      ゆがみ

2

はたら  
せぼねの働き

もしせぼねがなかったら

体をささえる      体を動かす      神けいを守る

3

あなたのしせいはだいじょうぶ？

お猿さんすわり、おじさんすわり、おばさんすわりの人はいませんか？

4

しせいが悪いと

せぼねが曲がる      身長がのびにくい

内ぞうの働きが悪くなる      歯ならびが悪くなる

5

学習にもえいきょうが・・・

視力の低下      けがのきけん      集中力が低下する

かたこり、こしのいたみ

6

よい  
良いしせいは  
グー・チョキ・パー

つくえといすはグー2つ      いすの位置はチョキ2つ      つくえと目のきよりパー2つ

7

立ったときのしせい

あごを引く      むねを開く

耳・かた・ひじかかとかが一直線になる      手は体にそわせる

良い姿勢はみなさんの心までをうつします。みなさんが元気なときは、自然と胸を張り、背筋がピンと伸びた姿勢になっています。しかし、何か嫌なこと、心配なことがあると、肩や胸が落ち込み、背中が曲がった姿勢になっています。そこで、元気が出ないときこそ姿勢を直し、背中をピンと伸ばすことで、沈んだ気持ちを前向きな気持ちに変えることができます。体の健康だけでなく、心の健康を守るためにも、背中をピンと伸ばして良い姿勢をいつも心がけましょう。