

ほげんだより 11月

渡前小学校
No. 11
R6. 11. 1 (金)

背中丸くなっていますか？



11月1日は、「いい姿勢の日」です。みなさんの授業の様子をみていると背中が丸くなっている(猫背)の人が多い印象です。座っているときに背中が丸くなっていると立っている時の姿勢にもクセがついてしまいます。自分の姿勢を見直しましょう。

いい姿勢



いい姿勢だと
いいことがいっぱい

- ◎ 気分アップ
姿勢が悪いと「だるさ」の原因につながります。スッキリして気持ちよくすごそう!!
- ◎ 集中力アップ
背中が丸まっていると脳がはたらきにくい状態になります。いい姿勢で勉強するとほかどります。

悪い姿勢で過ごす...
肩こり・腰痛・集中力の低下・呼吸がしづらい・太りやすいなど
様々な影響が出てきます

インフルエンザ・新型コロナウイルスに注意!

寒くなり空気が乾燥してくる今の時期は感染症が流行しやすいです。鶴岡市内でも10月下旬からインフルエンザや新型コロナウイルスで学級閉鎖をしている学校も出てきました。手洗い・うがい、せきエチケットを心がけて自分でできる感染予防対策をとしましょう。感染症(インフルエンザなど)は出席停止になります。診断されたら学校にご連絡ください。

感染対策

1. 手洗い・うがい



せっけんで洗おう!

2. せきエチケット



せきが出るときはマスクをしよう!

3. きろく正しい生活リズム



睡眠をとる。体のウィルスと戦う力を上げてくれます!



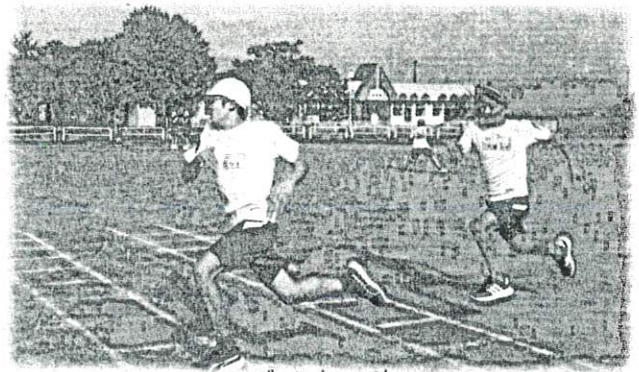
栄養をとることは体のウィルスと戦う力を上げてくれます!



おににつかまらないようにダッシュ!!

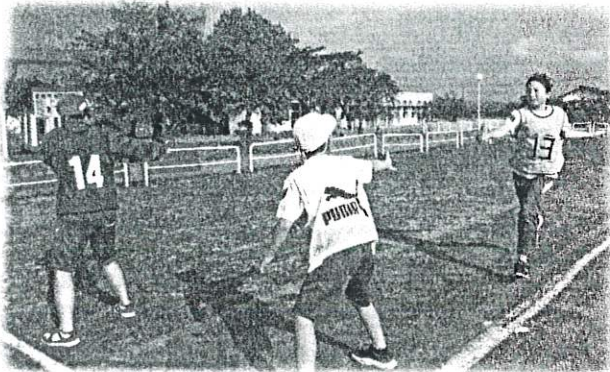
けっせ
欠席なし

あきば
秋晴れの中

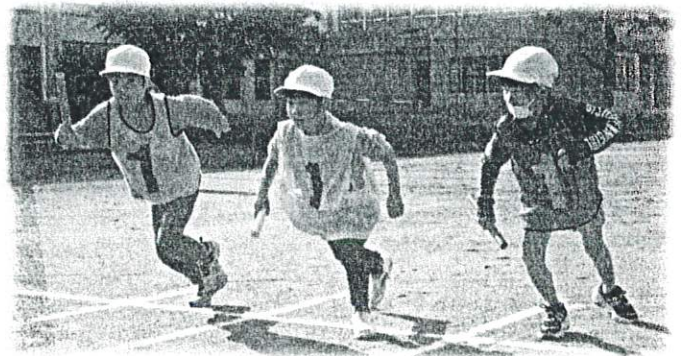


6年生も 全力で走りました!!

全校外あそび



3チームに分かれて 全校リレー



1年生も 良いスタートダッシュです

10/31(木) ロング昼休みに 健康委員会が 全校外あそびを計画し、行いました。
外あそびは 体力がつくだけでなく、視力の低下を予防したり、かぜをひきにくい体づくりにも
つながります。ぜひ これからも 天気の良い日は 外あそびをしていきましょう!

11/15(金) 学校保健委員会 13:20 ~ 14:55

11/15(金) 家族参観日と同日に 学校保健委員会を開催します。学校医さん方からの
ミニ講話に加えて、今年度は 藤島文化スポーツ事業団の鈴木さんをお招きして お子さん
と一緒に取り組む研修も行います。ぜひ動きやすい服装で ご参加ください。

石川修 エンジョイ! 子どもも大人もカラダを喜ばそう!

講師: 藤島文化スポーツ事業団 鈴木勝義氏

カラダの各部位(筋肉・関節・内臓・脳)は 使われてこそ機能を維持します。
カラダを酷使するのも疲労、不調、怪我につながりますが、動かないのも機能低下、不調の
もとになります。簡単な運動・遊びを通じて、お子さん・お孫さんとのカラダとココロの
ふれ合いを楽しみましょう。

~脳トレ、柔軟運動、筋トレを含んだ軽運動&レクリエーションを行います。~