



トイレは、きれいな^{しょうたい}状態で使いたいですね。
 みんなが気持ちよく使えるように、ちょっとしたことでも、
 ひとりひとり^{こころ}が心がけてほしいです。



よごれたら、
ペーパーでふく



ペーパーは、
ひつよう^{ぶん}必要な分だけとる



お終わったら、
かならず^{なが}必ず流す

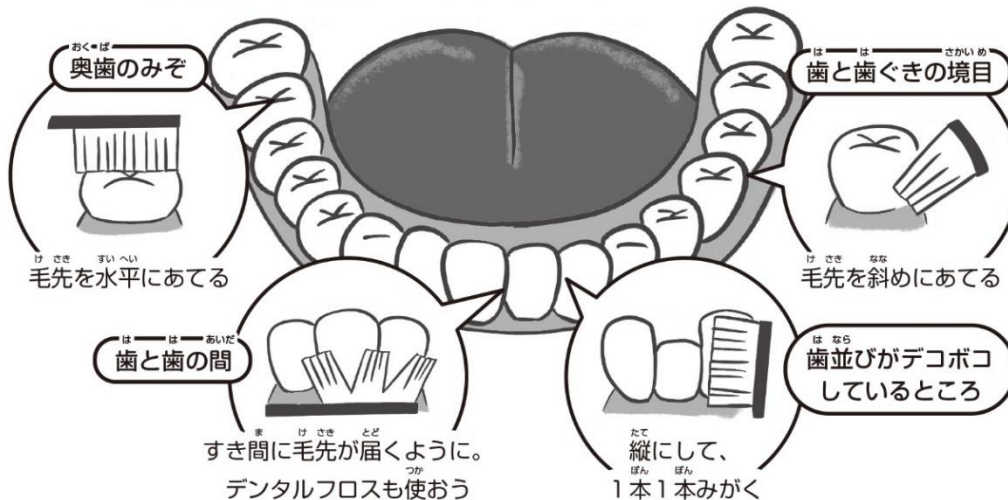


スリッパを
そろえる

おうちの方へ

～ お子さんのお口の中を覗いてみませんか？ ～

！みがき残しやすい場所 と みがき方



小学生になると（学年にもよりますが）、年齢が上がるにつれ、お子さんの口の中を見ることは少なくなってくるかと思います。たまには、仕上げみがきで、みがき方の確認やお子さんのお口の状態を見てはいかがでしょうか？



近ごろのほけんしつ

ニュースでよく見る「マイコプラズマ肺炎」や「手足口病」など、本校でもしばしばみられます。ただ、集団感染とまではいかず、感染者数はとても少ないです。しかし、寒い季節が近づき、インフルエンザやノロウイルスなども心配される時期となります。手洗い・うがいをする。ハンカチで手を拭く。などの基本的な対策はしっかり行いましょう。また、お子さんの体調をよく観察していただき、体調が完全に回復してからの登校をお願いします。（病み上がりで登校したけれど、調子が悪くなり、早退のお願いをするということが多々あります。）

ほけんだより 11月



令和6年11月
名古屋市立矢田小学校

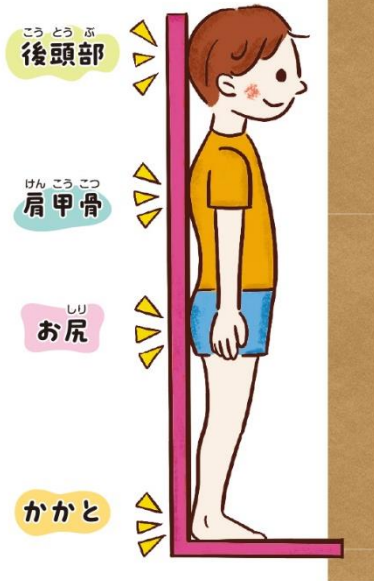
涼しさを通り越して、朝晩は寒さを感じますね。季節の変わり目は、体調を崩す人がとても多いです。保健室では、咳やのどの痛みを訴える人が多く来室するようになり、うがいや衣服の調整、しっかり睡眠・休養などの大切さを伝えています。体調管理はしっかりと。

～ よい姿勢、確認しましょう ～

後頭部 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。



本から30cm目を離そう



いすに奥深く腰かけ、机とおなかの間は、グーの手が入る余裕を。

足裏が床にピタッ！



スマホを見る時間が長い

悪い姿勢になるくせ。この姿勢が、体に負担をかけます。あなたはだいじょうぶ？



いつも同じ側でカバンを持つ



足を組む



肘をつく



肘つき！スマホに目が近い！
おかシガラダラ食べ！NO～！