



# すこやか

あき すこ 秋も少しずつ深まってきました。この時期は寒暖の差が大きく、かぜをひきやすくなります。上着などをもちあるき、自分で服を脱ぎ着して調節するようにしましょう。本格的な寒さが来る前に、今から手洗い・うがいをして、健康で元気な体を作っておきましょう。



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標 「姿勢を正しくしよう」



11月1日は「いい姿勢の日」でした。寒くなってくると背中を丸めて座る、歩くことがあると思います。姿勢が悪いと体や心も不調になることがあります。日頃の自分の姿勢を振り返ってみましょう。

ただ正しい姿勢で座っているかな？

- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

裏面に良い姿勢について詳しく書いてあります。読んでみてくださいね。



## 11月の保健行事予定

日時	内容	対象者
10日(金)	就学時健康診断	
30日(木)	色覚検査	1年生希望者、転入生希望者

## 保護者の方へ



11月10日(金)は就学時健康診断です。5年生のみ会場設営等の手伝いがあるため、下校時刻が13時25分になります。1~4年生、6年生は13:00完全下校です。よろしくお願いします。