

# 11月のほけんだより



## あつへい → 寒へい

10月の終わりごろから一気に寒くなりましたね。気温は1月や2月のほうが低いのに、今の時期のほうが寒く感じるのは、からだがまだ寒になれていないからです。疲れているときは風邪をひきやすくなります。早めに寝て、つかれをとりましょう。

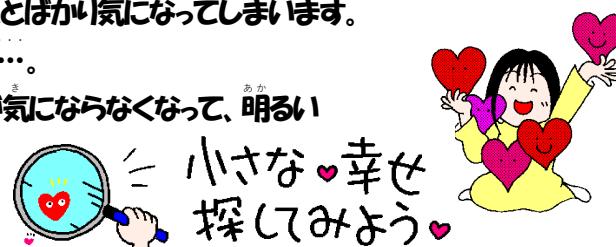
## こころが「風邪」ひいていませんか？

体だけでなくこころまでさむ～くなっている人はいませんか？

もちろんこころだって風邪をひきます。なんだか元気がでなかったり、いやなことばっかり！と思ってしまったり。こころが疲れているときは、いやなことはかい気になってしまいます。

でも、探してみると小さな幸せもきっとあるはず…。

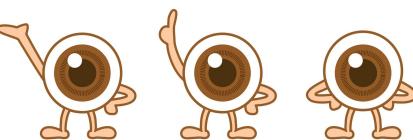
小さな幸せ探しがくせになると、いやなことが気にならなくなってくれます。明るい気持ちになってきます。ためしてみてね！



### 保護者の方へ

10月に全校児童を対象に視力の再検査を実施しました。4月より視力の下がった人、見えにくいと感じているが眼科に行ってない人がいました。日頃からよい生活を心がけ、普段の生活の中で見えにくいと感じることがある場合には、早めに眼科医を受診するようにしてください。

結果がA以外だった人にはお知らせを配布しています。眼科を受診したあとは、受診結果を学校に提出してください。

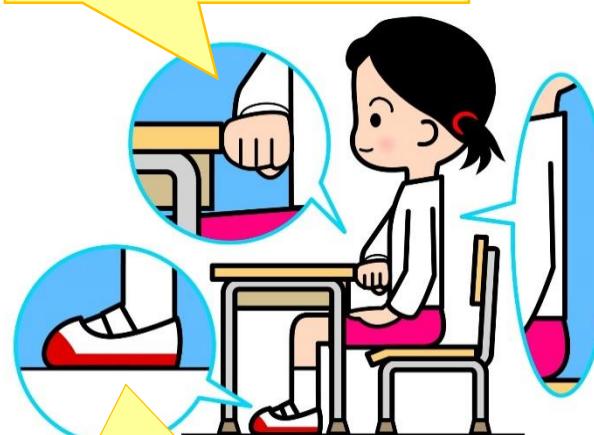


こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

さむ ま からだ  
寒さに負けない体をつくろう

## しせい き つ 姿勢に気を付けよう

つくえ 机とおなかの間はグーッ



背筋をピンと伸ばします

足の裏を床にピタッとつける



「小学生にも増えています！肩こり&ストレートネック」

近年、スマートフォンやゲームのやりすぎによる姿勢不良から、小学生にも肩こりが発生しています。集中力の低下や頭痛などにつながります。長時間机がぎにならないように気を付けて過ごすようにしましょう。



11月に入り、本格的に冬が近づいてきました。今年度もコロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。医療機関でインフルエンザやコロナと診断された場合には、すみやかに学校まで連絡をお願いします。インフルエンザやコロナと診断された場合には、出席停止になります。医師の指示に従って、出席停止期間中は十分に療養し、体力が回復してから登校するようにしてください。

