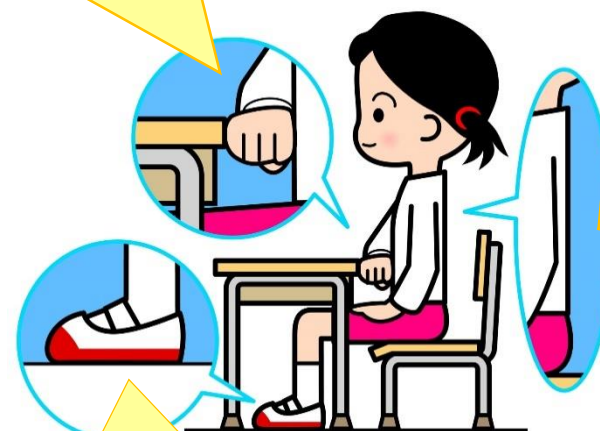


姿勢に気を付けよう

つくえ あいだ
机とおなかの間はグーっ



あし うら ゆか
足の裏を床にピタッとつける

せすじ
背筋をピンと伸ばします

しょうがくせい ふ かた
「小学生にも増えています! 肩こり&ストレートネック」

きんねん
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。長時間前かがみにならないように気を付けて過ごそうにしましょう。



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。



あつ〜い! → さむ〜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、からだはまだ寒さ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、いやなことばかり! と思ってしまうたり。こころが疲れているときは、いやなことばかり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、明るい気持ちになってきます。ためしてみよう!

小さな♡幸せ探してみよう♡



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いない人がいました。日頃から自よい生活を心がけ、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。

