



令和5年11月1日

畠部小学校 保健室



だんだん寒くなってきました。インフルエンザも流行り始めています。教室では感染予防のため、寒くとも窓を開けて空気の入れ替えをしましょう。朝は寒くとも、昼間は暖かい日もあります。上着を着てくるなど調整のしやすい服装で登校するとよいです。6年生はあと少しで修学旅行です！京都・奈良、どちらもたくさん歩きます！適度な運動・バランスのよい食事・十分な睡眠を心がけて、今のうちに体力をつけておきましょう。

今月の保健目標：好き嫌いなく何でも食べよう



手洗い うかい をしよう



ゆびさき
指先



て
手の甲

ゆび
指の間



て
あら



て
くび
手首

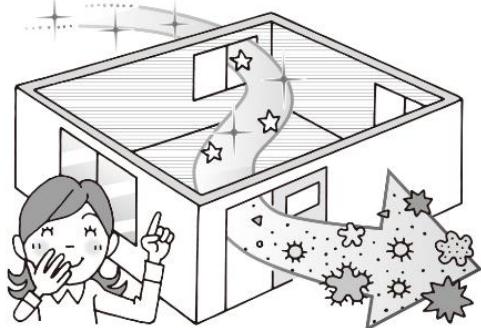


△洗い残しの多い場所！

11月9日は
いい空気の日

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができる効果的です。



かんき
換気を
しよう



よい姿勢「グー・チョキ・パー・ペタ・ピン」チェックカード結果報告

9月に行つた学校保健委員会の後に、「グー・チョキ・パー・ペタ・ピン」チェックカードを使って、座った時のよい姿勢をチェックしました。みなさん、よい姿勢はできましたか？「グー・チョキ・パー・ペタ・ピン」のどれかはできましたか？「全部できた！」という人はいましたか？長い時間よい姿勢でいるのは難しいかもしれません。少しづつよい姿勢でいられる時間が長くなるよう、ときどきストレッチもして頑張ってみてください。

	グー	チョキ	パー	ペタ	ピン
できた	28.4%	35.1%	32.8%	26.1%	20.5%
少しだけできた	52.6%	46.6%	46.4%	49.5%	51.2%
できなかった	19.0%	18.2%	20.8%	24.5%	28.3%

あいこばは、『グー・チョキ・パー・ペタ・ピン』

- どの項目も「少しだけできた」という人が多かったです。
- 「チョキ」と「パー」はできた人が、他の項目に比べて少し多くいました。
- 「ペタ」と「ピン」ができなかったという人が、他の項目に比べて少し多かったです。



おうちの方へ

- ・感染症予防のため教室では換気をしています。寒くないように上着等ご準備をお願いします。
- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、11月7日（火）・14日（火）・21日（火）・28日（火）の10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・心の相談員の年代司穂先生は、11月1日（水）・6日（月）・8日（水）・10（金）・13日（月）・15日（水）・20日（月）・27日（月）・29日（水）の9時30分～15時30分の勤務です。相談を希望される場合は同様にお知らせください。

