

# ほけんだより11月

令和5年11月1日  
旭東小学校保健室

白ごとに風が冷たく感じられるようになり、少しずつ冬に近づいてきました。体が寒さになれていないため、かぜをひきやすい時期です。衣服の調節や、汗の対策にも気を配って、元気に乗り切りましょう。

## 11月の目標

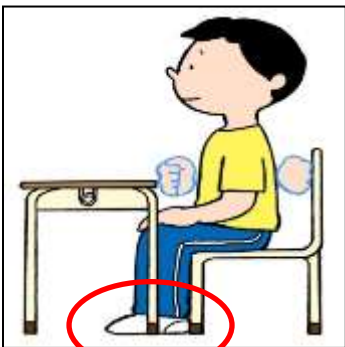
保健目標	姿勢を正しくしよう
安全目標	安全な登下校のしかたを再確認しよう

## ただ正しいしせいできていますか??

寒くなってくると、どうしても肩に力が入って背中がまるくなってしまう。正しい姿勢は心と体の健康を守るためにとても大切です。みなさんも自分の姿勢を見直してみましょう。

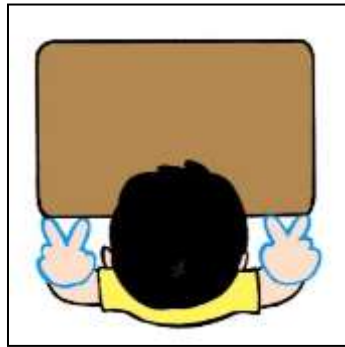
### しせいを見直してみよう

グー



あしは床に  
ぴったりつける。

チョキ



- ★つくえといすの間はグーひとつが入るくらいあける
- ★両方のチョキの間はすわる
- ★パーふたつぶん つくえから目をはなす
- ★足のうらはゆかにピタッ!

パー



## 児童による安全点検を行いました

10月25日ロング昼休みに縦割り班で学校の安全点検をしました。

縦割り班での取り組みは初めてでしたが、リーダー・サブリーダーを中心にみんなで取り組むことができました。



きけんなところは  
あるかな??

どうすればきけんを  
なくせるかな??



### 保護者の皆様へ

11月15日(水)から、視力検査後の受診が済んでいない(受診報告書を学校に提出していない)児童を対象に、視力の再検査を実施します。視力低下は、近視・遠視・乱視・その他の病気など、いろいろな原因があります。視力がB以下の場合、専門医による検査を受けることをお勧めします。なお、受診が済みましたら、受診報告書を担任へご提出ください。