

今日から11月になりました🍁 11月は明日の全校遠足をはじめ、音楽発表会、学習発表会などたくさんの楽しみがありますね。でも最近せきをしている人や鼻水がでている人が増えてきているように感じます。行事を楽しむためには元気が必要です！寒くなってきて窓をあけるのが辛いかもしれませんが、ウイルスを逃がすためにも換気をして感染症対策をしましょう。



11月10日は「いいトイレの日」です！！

なが わす 流し忘れに気をつけて！



ここ最近何度か「トイレに行こうとしたらうんちが流れてなかった…」と教えてくれる人がいたり、掃除のときに汚れがなかなかとれなくて当番さんが困っていたりとトイレのトラブルが続いているようです。みんなが気持ちよく使うことができるように、流し忘れはないか、トイレットペーパーは散らかっていないかなど確認をしてからトイレを出るようにしましょう。



まちがいさがしをしよう！
7つのまちがいがあるよ！さがしてみよう！



イラスト引用元：「健康教室」2023年11月号

正しい姿勢で勉強しよう！

11月1日は『いい姿勢の日』です。1という数字がピンと背筋をのばした様子にみえることから定められたそうです。何気なく授業の号令で「いい姿勢をしましょう。」と言っていますが、意識してできているでしょうか？振り返ってみましょう！

勉強のときやご飯を食べているとき

ついついこんな姿勢になっていませんか…？



- ねこぜ（背中が丸まっている）
- 足を組む
- ひじをついて座る、ほおづえをつく
- ふんぞり返っている、いすをガタガタさせている



悪い姿勢がつづくこと…

- 首、肩、こしに負担がかかり、痛みがでる
- お腹が圧迫されることで内臓のはたらきが悪くなり、便秘などお腹の病気になる
- 気持ちが落ち込み、うつ状態になることもある



ふだんの生活はもちろん、音楽発表会や学習発表会のときも意識するとカッコイイですよ！

よい姿勢のためのチェックポイント！



〈すわっているとき〉

- あごをひく
- 背筋をのばす
- いすに深くこしかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける



〈立っているとき〉

- あごをひく
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋をのばす
- おしりのあなをきゅっとしめる