

まかいちょうかく しえんがっこう 堺 聴 覚支援学校 ほけんしつ

れいわ ねん がつ 合和5年11月



◎11月②予定。

^で 日にち	ぎょうじ	う	じゅんび ちゅういとう
	行事	受ける人	準備・注意等
7台(火) 午前中	体重測定 以25.4.4.4.4.1.1.1 視力測定	************************************	^{5ゃくだつ} 着脱しやすい服
15日(水) 午前中	たいじゅうそくてい	しょうがくぶ	たいそうふく
	体 重測定	小学部1~3年	体操服
16日(木) 午前中	たいじゅうそくてい	^{しょうがく ङ}	たいそうふく
	体 重測定	小学部4~6年	体操服
27日(月)	なかまりんしょうしん り しそうたん 中尾臨床心理士相談	^{そうだんきぼうしゃ}	たんにん ほけんしつ れんらく
10時~15時		相談希望者	担任、保健室まで連絡ください



**^{*}ういっ また 教室の窓やドアをずっと閉めていないですか?

かんき 換気をしないと、二酸化炭素が増えて、酸素が少なくなります。

そうすると、頭痛や吐き気が起こることがあります。

他にも、においがこもったり、ウイルスや細菌が室内にただようなどみなさんの健康によくありません。

換気をして新鮮な空気を取り入れて、リフレッシュしましょう!! 株み時間ごとに換気を行うようにしましょう。



。 頭がすっきり!



記載やウイルスを

がに出す



においや湿気がとれる

11月1日は「いい姿勢の日」だそうです。

みなさんが給食を食べているときの姿勢の様子を保健室の先生の2人で見に行きました。

「みんな、よい姿勢で食べることができているかな??」

「背中を曲げて食べていないかな?」「定はちゃんと床についている?」 その結果、ほとんどの人は姿勢よく食べることができていました! ただ、すこし姿勢が良くない人も何人かいました。たとえば、定を 組んで食べている、椅子にもたれて食べている人です。

「他の部分はできているのにもったいないなぁ」と感じました。

思い当たりのある人は、これから正しい姿勢で食事をするようにしましょう。



ただ 正しい姿勢で食べましょう



- ●あごを引いて背中をまっすぐ伸ばす
- 机 に向かってまっすぐ座る
- ●いすに深くこしかける
- ●足を組まない
- っくぇ っくぇ あいだ ● 机 と 机 の 間 は、にぎりこぶし1つくらい
- 動机にひじをつかない

良い姿勢になるう!

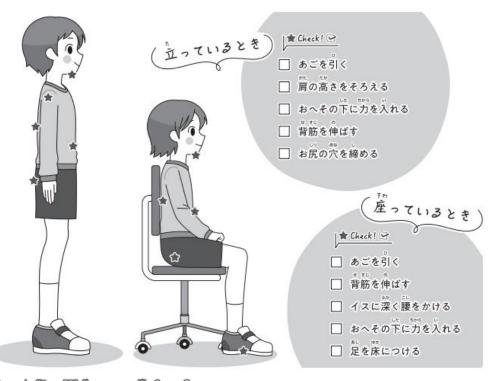
良い姿勢をしていると…

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。を勢が良いと、脳に十分に酸まが届いて、集中力が上がります。



###