



# ほけんだより 11月

令和6年11月  
大野幼稚園・小学校保健だより  
第7号

朝と夜の気温が低くなり、昼間との温度差が大きくなってきました。気温に合わせて服装を調節できるように、運動着の長そで長ズボンを持って来て、自分で体温調節するようにしましょう！

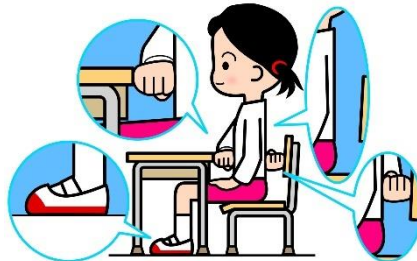
気温が低くなってきましたが、外で体を動かすには気持ちの良い季節です。積極的に体を動かしましょう！



## 姿勢を正そう！

先生の話を聞いているとき、文字を書いているとき、ご飯を食べるときみなさんの背中はどうなっていますか？背中や肩が丸まっていたり、背骨が曲がっていたりしませんか？

### <すわるときのポイント>



☆背すじをのばす。

☆おなかと背中はおぶし1つ分あける。

☆足のうら全体を床につける。

×足をのばし、背中が丸まっている。



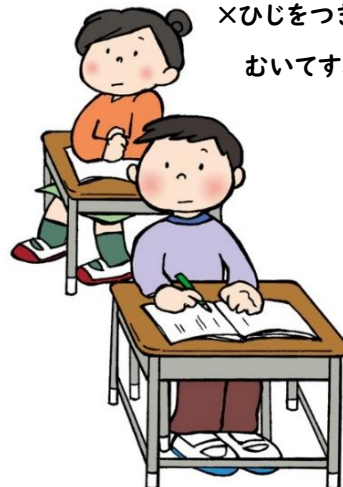
×足のうらが床についていない。

×ひざを立ててすわっている。



×足を組み、ほおづえをついて、背中も丸まっている。

×ひじをつき、ななめをむいてすわっている。



◎背すじがのび、足のうらが床についています。

## くび かた かん 首や肩につかれを感じたらやってみよう！

ゆっくりと呼吸をしながら、5～10回ぐらい行います。

### かたを上げ下げする



### けんこう骨を動かす



## て たいせつ つた しょく じっけん 手あらいの大切さを伝えよう～食パンで手あらい実験！～ (けんこういんかい 健康委員会)



健康委員会では、食パンを使った手あらい実験を行いました。手をあらわずにさわった食パンは数日でカビが生えてきましたが、しっかりあらった手でさわった食パンはカビが生えにくかったです。

最後は、みんなですみずみまで丁寧に手をあらう練習をしました。手あらいの6つのポーズでしっかり手をあらって感染症を予防しましょう！

て あら  
手を洗ったあとは...どうする？



きれいに手をあらえたら？

◎せいけつなハンカチなどでふきましょう