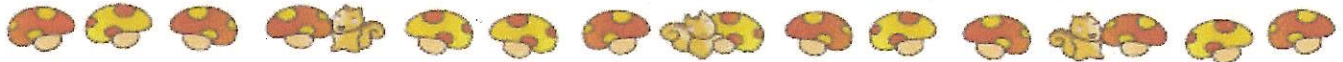


すこやか

北部小学校
令和6年 11月



校庭の樹も少しずつ色づき、いよいよ秋の到来ですね。
過ごしやすい季節になりましたが、日によっては寒暖の差が大きく、
体調を崩しやすいです。気温に応じて自分で衣服を調節できる
ように、上着を持参しましょう。(上着には、名前を忘れずに書きましょう。)



11月のほけんめあて よい姿勢に心がけよう



猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、
猫背になっていませんか？ 猫背は肩がこ
り、頭痛や目の疲れなど、
さまざまな不調をひき起
こします。



原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重
30kgの人なら約3kg (2Lペットボトル
1.5本分)。なかなかの重さです。
正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背
中の筋肉でしっかり頭を支えています、
頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だ
けて頭を支えなければならないので、肩が
こるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗
せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を
90度にする



保健室に姿勢鏡があります。
姿勢が気になる子は、休み
時間にチェックしにきても
いいですよ!!

保護者の方へ

<食物アレルギー関係について>

来年度に向けて、11/18日付けで、
「食物アレルギーに関する調査票」を配
付します。お子さんの健康面に関しての
大切な書類ですので、**11月25日(月)**
までに必要な事項を記入し、担任に提出し
てください。なお、食物アレルギーをお
持ちで「学校生活管理指導表」「牛乳中
止に関する書類」が必要な方は、早めに
担任に申し出てください。「学校生活管
理指導表」「牛乳中止に関する書類」の
提出期限は、**1月22日(水)**です。

6年生は、北中学校の入学説明会にて提
出をお願いします。この件に関しての不
明点は、養護教諭へお問い合わせくださ
い。(☎ 36-1047)