



令和7年11月19日
ほけんだより No.7
桐生市立西小学校

ひるま あたた いっぽう あさばん ひ こ きび
間はぽかぽかと 暖かい一方、朝晩の冷え込みは厳しくなってきました。1日のうちの寒暖差
はげ たいちょう くす
が激しいと、かぜをひくなど体調を崩しやすくなります。石けんでの手洗いや規則正しい生活を
こころ たいちょうかんり
心がけ、体調管理につとめましょう。下着や重ね着など、衣服での調節も効果的です。



しせい ふ かえ いつもの姿勢を振り返ってみましょう

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背中
と背もたれの間は、にぎ
りこぶし1つ分空けます。
また、文字を書くときは、
目はノートから30cm程
度（手のひらを広げて2つ並
べたくらい）はなします。



ふか
いすに深く
すわり背筋を
のばします。

せ
背もたれには
よ寄りかかりま
せん。

りょうあし うらぜんたい
両足の裏全体を
ゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていないかったら、直してもらいましょう。

・・・色覚検査のお知らせ・・・

色覚検査は、毎年、1年生の希望者を対象に行います。2年生以上の方でも、色覚検査を今まで受けたことがない方や希望される方は、連絡帳等で担任または養護教諭へご連絡ください。後日、個別に色覚検査を行います。

じきゅうそうたいかい もうすぐ 持久走大会です！

まいにち
毎日のランランタイムもがんばっていますね♪

じぶん
自分のペースで走りましょう！

□ まえの日は、はやくねよう！

□ はやおきして、あさごはんをたべよう！

たべてすぐに走ると、はき気や腹痛をおこしやすくなります。

□ あさごはんのあとは、トイレタイムをしっかりとりましょう。

はいべん
排便（うんち）をすませ、スッキリして走れるといいですね。

□ じゅんび運動をしっかりとしましょう。

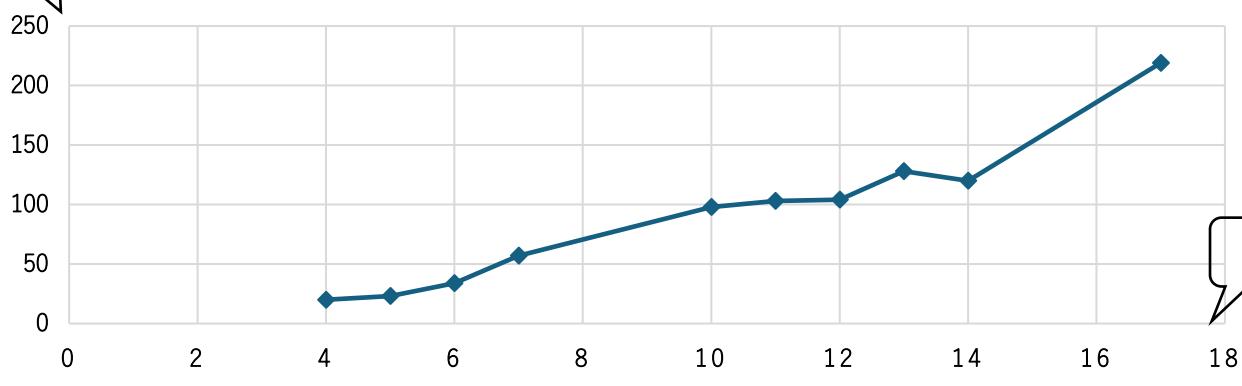
□ あせふきタオルやティッシュ、さむいときに上に着る衣類などをじゅんびしましょう。

□ 走っているときなどにたいちょうがすぐれない時は、先生にお話ししましょう。



人

市内インフルエンザによる欠席者の様子（11月）



日

全国的に例年より早くインフルエンザの流行がみられました。県内では、18日にインフルエンザ警報を発令しました。これは、去年より1ヶ月早く、過去の10シーズンでは、最も早い警報の発令です。

市内では、インフルエンザの報告が増え、閉鎖等の措置を取っている学校もあります。また、マイコプラズマ肺炎の報告も続いているようです。

現在、本校でも、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎の報告が数件あります。これらの感染症はいずれも、飛沫感染や接触感染によってうつります。咳やくしゃみが出るときは、咳エチケットを心がけましょう。定期的な換気も感染予防に有効です。学校でも予防に努めていきたいと思います。

