



ほけんだより 11月



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 昼間はぽかぽかと 暖かい一方、あたた 朝晩の いっぱう 冷え込みは 厳しくなってきました。1日のうちの かんたん さ 寒暖差 が 激しいと、かぜをひくなど たいちょう 体調を 崩しやすくなります。石けんでの てあら 手洗いや きそく 規則正しい せいかつ 生活を ころ 心がけ、たいちょう 体調管理につとめましょう。したぎ 下着や かさ 重ね着など、ぎ 衣服での いふく 調節も ちょうせつ 効果的です。こうかてき



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。



つくえ 机とおなかのあいだ、せ なか 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、め 目はノートから 30cm 程
度（手のひらをひろげて2つ並べたくらい）はなします。



いすに 深く
すわり 背筋を
のばします。

せ 背もたれには
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、色覚検査を今までに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。

もうすぐ^{じきゅうそうたいかい} 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^{はし}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^{はし}気や^け腹痛^{ふくつう}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。

- ☐ ^{うんどう} じゅんぴ運動をしっかりとしましょう。

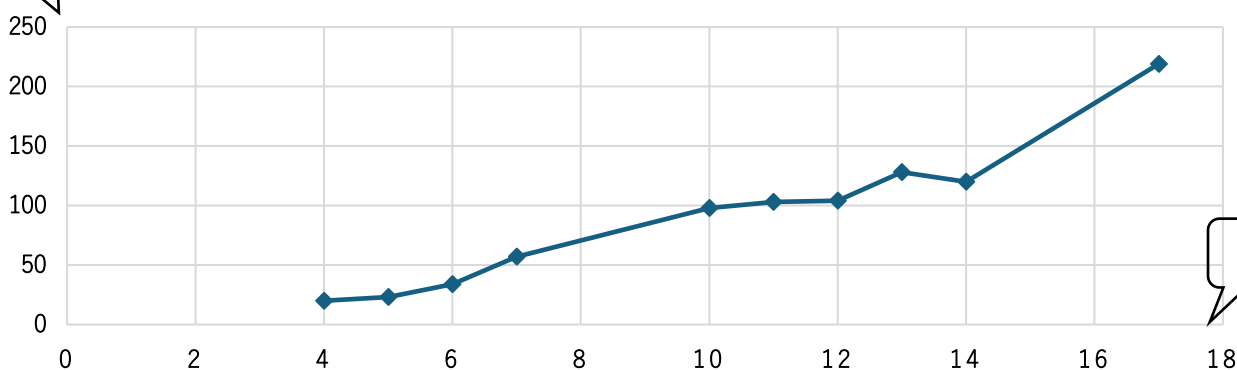
- ☐ あせふきタオルやティッシュ、さむいときに^{うえ}上に^き着る衣類^{いるい}などをじゅんぴしましょう。

- ☐ ^{はし}走っているときなどにたいちょうがすぐれない時は、^{とき}先生^{せんせい}にお話^{はなし}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。

