



令和7年11月4日
渋谷区立笹塚中学校
校長 濱島 美佐子
養護教諭 志村実紀

先月は学芸発表会や中学校陸上競技大会と、大きな行事がぎゅっとつ
まった1ヶ月でした。心と体をいたわってあげましょう。

11月7日は「立冬」。冬はもう目の前です。寒くなってくると、水を使う手
洗いや歯磨きなどを早く終わらせようといい加減になりがちです。そういう
ときこそ、意識して丁寧に行いましょう。

背中が曲がっていませんか？



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかとを

□ 壁に付けて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリに入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。



感染症に注意！

特に、この時期は、かぜやインフルエンザなどの感染症
が流行しやすくなります。手洗い・うがい・十分な睡眠を心が
け、元気に学校生活を送りましょう。

感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
がけでかかりにくくできます。



<保健行事>

11月13日(木)午前8:45より、秋の歯科検診を保健室で実施いたします。今回は予備日を設けておりませんので、当日欠席者された場合は、後日お知らせをお渡しいたします。お知らせを受け取られた方は、各自で学校医の先生のところに行き、受診をお願いいたします。