ほけんだより 11月

令和８年１１月２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

１０月は学芸発表会に向けて、一人ひとりが力を発揮し、仲間と協力する姿が見られました。行事を終え、疲れが出やすい時期でもあります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、生活リズムを整えましょう。１１月は後期中間考査があります。計画的に学習を進め、適度に休憩を取りながら取り組みましょう。寒さが厳しくなり、感染症も流行しやすくなります。手洗い・うがい・換気を徹底し、体調管理に努めましょう。

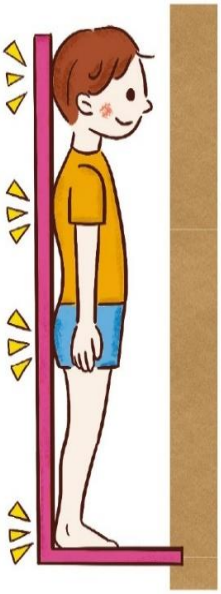




姿勢を確認しよう！

後頭部　肩甲骨　お尻　かかと　を
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ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！

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１９日（木）午前8時45分より、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。