

# ほけんだより



上郷小学校保健室  
令和7年11月4日(火)

11月の保健のめあて

## ただ し せい ところ 正しい姿勢を心がけよう

こんなすわり方をしていませんか？



せなか まる  
背中が丸い

あし く  
足を組む

イスをグラグラさせる

あし  
足をブラブラさせる

ほおづえをつく

あし  
浅くすわる

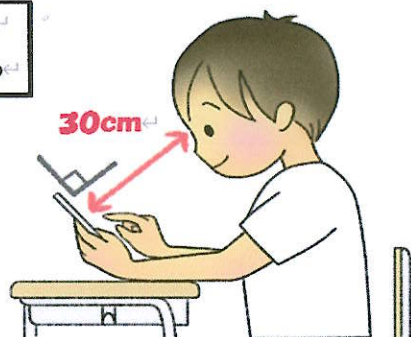


あし  
足をのばしている

からだ  
体がななめをむいている



タブレットやスマホは  
30cmはなして使おう



いい姿勢のあいことばは  
グーベタピン！



## 水筒について



熱中症予防の観点から水分補給のために水筒をお願いしていましたが、熱中症の心配が減ってきたため、11月5日から水筒の持参を原則不要とさせていただきたいと思います。

これまで毎日ご準備いただきありがとうございました。水筒に関しまして気になること等ありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。

## 第2回 T H C が 11/10 (月) ~ 14 (金) に行われます

カードの裏ページには記入例が記載されています。参考にいただき、お子さんの「早寝の目標、めあて、メディアのルール」を確認し、ぜひご家族で一緒に取り組んでいただきたいです。

終了後は振り返りを行い、1週間の感想や反省の記入をお願いいたします。翌日、学級担任にご提出ください。