

ほけんだよい

令和2年2月26日
長岡北小学校
保健室

厳しい寒さの日もぽかぽかあたたかい日も中でも北小の子どもたちは元気
いっぱいです。保健委員会では、給食前に手洗い放送を行っています。原稿
を考え、事前に録音したものを放送しています。様々な感染症が心配される
時期です。丁寧な手洗いの呼びかけを続けていきたいと思ひます。



1月22日～2月22日の期間

欠席者が0人だった日が7日ありました！

1/22・2/2・2/4・2/10・2/17・2/18・2/22 は欠席者が0人でした。1・2月は新型コロナウイルスの感染者の増加が心配される中でしたが、保健室では体調不良を訴えて来室する子は少なかったです。学習や外遊びなど元気に活動がんでいます。



空気 (二酸化炭素濃度) ・ 照度 (明るさ)

検査を行いました

学校薬剤師の福本先生に、教室の空気の状態と教室の明るさを検査していただきました。今年度はコロナ禍のため、常時換気を行っている中での検査でした。教室の空気はきれいで、基準値を上回っているクラスはありませんでした。薬剤師の先生からは、「日頃から換気に気を遣ってくださっていることがわかりました。」とのことでした。授業中・休み時間は教室の窓や出入り口、廊下の窓を開けて引き続き換気を続けていきたいと思います。





じゆぎようちゆう しせい
授業中の姿勢 ぐにゃ~としていませんか？



すわ かた
こんな座り方 してないかな？

ひじをつく



ほねがゆがんで苦しそう

つくえ かお きょり
机と顔の距離が
近すぎる



めが悪くなってしまう

よいかかる



こしに大きな負担がかかる

足を組む



からだのバランスが悪くなる

ほおづえをつく



はなら歯並びやかみ合わせが悪くなる

すわ ただ しせい
座るときの正しい姿勢

めとノートの間は
 パー2つ分はなす

しせい せいちょうき なが しかん
 姿勢は、成長期の長い時間をかけてつく
 られていきます。悪い姿勢がくせになっ
 てしまとなかなか直すことは難しいです。
 ほね きんにく せいちょうとちゆう いま
 骨や筋肉の成長途中にある今だからこ
 そ、“正しい姿勢”を心掛けましょう。

