



# すこやか

2022. 11. 11 (金)  
高尾小学校 保健室

最近、小春日和が続きとても過ごしやすいです。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、子どもたちは元気に活動をしています。

そんな中、コロナ感染症の第8波が心配されていますので、さらに生活習慣を整え、感染症対策と気温や体調に合った服装で元気に毎日を過ごしましょう。

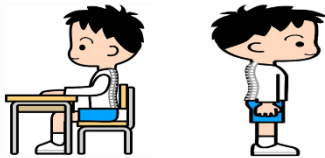


今月の保健目標は

## 姿勢を正しくしよう!

11月の保健委員による放送では、「よい姿勢を意識して過ごしましょう」と呼び掛けていますので、御家庭でも姿勢についてお声掛けをお願いします。

### 立腰



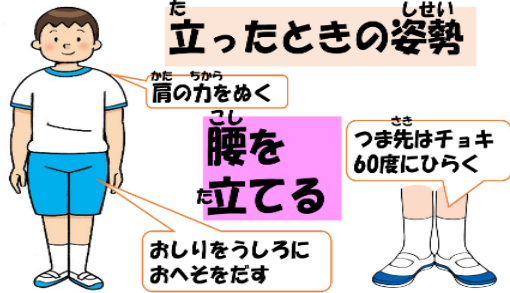
### こんなにいいことがあるよ



### 座っているときの姿勢



### 立ったときの姿勢



◆立腰(腰骨を立てる)の功德十か条: 森信三氏提唱  
◆著書「子育ての秘伝」より抜粋  
1、やる気がおこる 2、集中力がでる 3、持続力がでる 4、話を最後まで聞くことができる 5、内臓の働きがよくなる 6、頭脳がさえる 7、行動が俊敏になる 8、バランス感覚がすどくなり、相手を思いやる心が育つ 9、十歳以降から自分の決めたことをやり抜くようになり、自分らしさが出てくる 10、本番に強い人に成長する、があります。

## 11月10日は「いいトイレの日」

トイレのスリッパが、以前よりも並んでいることが多くなりました。「自律と共生」を意識して過ごしていますね。続けましょう!

トイレのあと、紙くすが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えると、うれしいですね。みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。ご協力をお願いします。お子様へ、トイレ使用についても一声お願いします。



きょうは何の日?

記念日で見ると

1日 点字の日  
日本語の点字が誕生したのは、1890年。

1日 いい姿勢の日  
正しい姿勢で勉強すると集中力アップ!

8日 いい歯の日  
「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。



9日 換気の日  
2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。

19日 世界トイレの日  
みんなが気持ちよく使うために、できることは?

26日 いい風呂の日  
ぬるめのお湯でリラックス。

