ほけんだより11月

令和８年１０月３０日
板橋区立志村坂下小学校
校 長　　磯　　茂 子

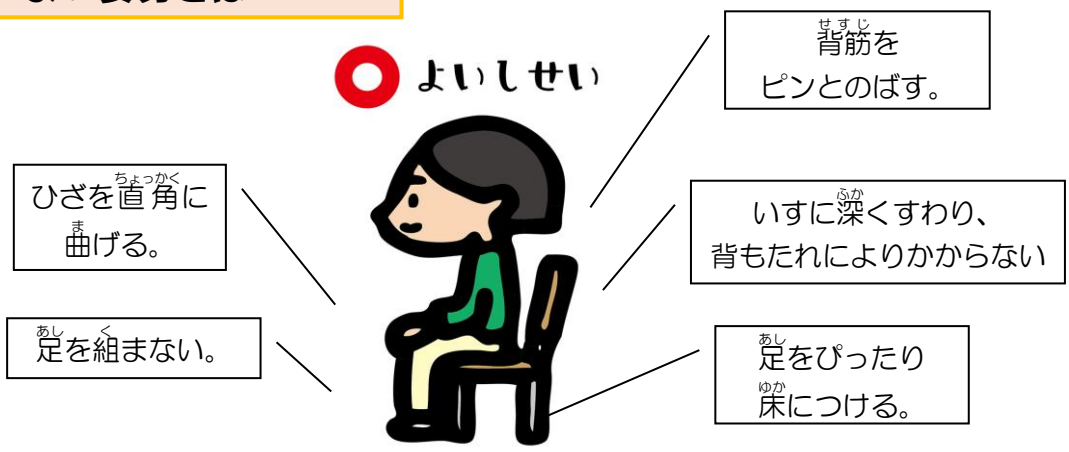
１日の気温差が大きくなり、涼しいと感じる日が増えてきました。朝晩は、上着を脱ぎ着するなど、体調を崩さないようにしましょう。
また、インフルエンザなどの感染症にかからないよう、手洗い、咳エチケット、換気などを忘れずに行い、冬を元気に過ごしましょう。

11月の保健目標

正しい姿勢で過ごそう。

よい姿勢には、筋肉も大切です！
筋肉をつけるために外遊びや体育などでしっかり体を動かしましょう！

よい姿勢とは？



姿勢が悪いとどうなるの？



・「肩」や「こし」が痛くなる
・内臓の働きが悪くなる
・頭が痛くなる
・背骨がだんだん曲がってしまう

＜１１月保健行事＞

日にち	曜日	連　絡　事　項
２５	（水）	来年の春に１年生になるお子さんの健康診断です。在校生は、給食を食べて１２：４０に下校します。