



外は、寒く体が冷える日が続いています。体調を整えて元気に過ごしましょう！

また、姿勢を整えて、やる気アップ！集中力アップ！かっこよさアップ！できるように、いい姿勢を意識して過ごしてみてくださいね♪

## こんな姿勢の人いませんか？

背もたれによりかかる。足がぶらぶらな人。

猫背。  
机に目が近い人。

体が曲がった状態で座っている人。

机に腕・頬がべったりとついている人。

頬杖をついている人。



授業中、こんな姿勢の人をみかけます。自分がこんな姿勢になっていないか気を付けて過ごしましょう。

## 姿勢がよいと、よいこといっぱい♪

### ① 体が強くなる！



姿勢がいいと、お腹や背中の「体幹」がきたえられます。体幹が強いと走る・とぶ・蹴るなど運動するときに体がグラグラしにくいです。だからスポーツも強くなります。

体幹

学校だけでなく、家でも姿勢を正す習慣がつくとよいですね！

### ② 勉強に集中できる！



姿勢が悪いと息がしづらくなってねむくなったりぼーっとしたりしやすいです。背筋を伸ばすと頭がすっきりしますよ。

### ③ 見た目がカッコいい！



背すじがのびていると、それだけで元気ややる気があるように見えます。周りの人も「なんかステキ！」と思ってくれますよ。



裏面もあります→

きゅうげき きおん ひく かぜ ひ と ふ  
急激に、気温が低くなり、風邪を引いている人が増えています。

ひ み し な い で は じ か ゼ  
氷見市内では、インフルエンザも出始めているようです。風邪やインフルエンザなどにかからないよう健康に気を付けて過ごしましょう。

## 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。



手洗いを  
する



人混みを  
避ける



うがい  
をする



マスク  
をつける



予防接種  
を受ける

保護者の方へ

#### 1. 登校前の健康チェック

普段と体調が異なる場合や平熱より1度以上高い場合は、無理をせず、ご自宅の様子をみるようお願いいたします。

#### 2. 欠席・遅刻・早退の連絡について

学校—保護者連絡ツール「tetoru(テトル)」での連絡の際病気の状態等を備考欄に詳しく記入してください。

例1) 欠席 発熱

<備考欄>

昨日の夕方 38 度の熱があり病院に行ったところインフルエンザAと診断されたので欠席します。

例2) 欠席 風邪

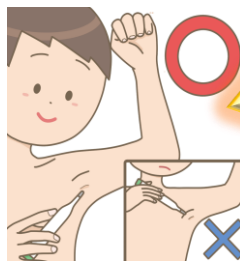
<備考欄>

熱は 36.4 と平熱ですが、昨夜から、咳と鼻水がひどいため欠席します。

※体温や風邪の症状などできるだけ詳しく備考欄に記入をお願いします。

#### 正しい体温計の使い方

- 脇の汗を拭く。
- 脇の中心部に体温計があたるようにする。  
※脇の中心部と外側では温度が違うのでしっかりと脇の中心部(くぼみのところ)にあたるようにしましょう。
- 腕に対して体温計を 30~45度の角度にする。
- 脇の中心部に体温計があたっていることを確認し、しっかりと挟む。



脇の下から体温計をあてると  
正しい体温を測定できるよ!

脇の上からあてると、脇の外側に体温計があたり、正しい体温を測定できないよ!

風邪をひかない元気な宮田っ子になろう!

11月はマラソン記録会もあるので、元気に乗り越えられるよう頑張りましょう! 寒い日こそ、運動をすると、心も体もスッキリしますよ!

