



令和5年11月1日  
高向小 ほけんしつ  
おうちの方と読もう!

11月8日は「立冬」と言い、暦の上では冬が始まります。

10月からインフルエンザの流行が見られましたが、これから気温が下がると今以上に感染症の流行が心配されます。手洗やうがいなどでウイルスが体の中に入らないように気をつけましょう。それに合わせて、ウイルスに負けない体を作るのも大切です。栄養バランスの良い食事をとり、毎日元気に外遊びをして、夜はぐっすり寝ましょう。



11月1日は  
「いい姿勢の日」

歩くときや座っているときに、ついつい背中が丸まっていたり、教科書やタブレットに顔を近づけすぎたりしていませんか? そのような「悪い姿勢」を続けていると、肩こりや視力の低下につながりますよ!

**良い姿勢**

**立っているとき**

- ★Check! ☑
- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める

**座っているとき**

- ★Check! ☑
- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける



保護者のみなさまへ

### 色覚検査のお知らせ

本校では、1年生と4年生に色覚検査の希望調査を行い、11月24日(金)に希望者に検査を実施することになりました。その際に、他の学年でも希望される方がおりましたら検査いたします。

- 先天性色覚異常は男子の5%、女子の0.2%にみられます。女子では父親に色覚異常がなければ色の見え方に問題が起きることはありません。
- 先天性色覚異常の全ての方が白黒の世界を見ているわけではなく、多くの人が色や環境によって見分けにくいことがある程度で、日常生活のほとんどは支障ありません。
- 本人には自覚のない場合が多く、学校生活をおくる上で、また進路・職業選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことが望まれます。

1・4年生は別紙にて希望調査を行います。2・3・5・6年生で検査を希望される場合は、以下の用紙にご記入の上、担任までご提出ください。検査は11月24日(金)を予定しています。

-----キリトリ-----

### 色覚検査 希望調査票

( )色覚検査を希望します。 ※( )に○をお願いします。

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 児童氏名

\_\_\_\_保護者氏名 \_\_\_\_\_印

締め切り: 11月17日(金)