



Surat dari UKS **November**

Dikirim pada 9 November 2021
UKS,
Sekolah Dasar F

Pada bulan November, ada banyak hari untuk memperingati hal-hal yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu postur (11/1), gigi (11/8), udara (11/9), dan kulit (11/12). Meskipun disebut sebagai "hari-hari peringatan", itu bukanlah hari-hari untuk perayaan; sebaliknya, mereka melambungkan harapan bahwa orang-orang akan memperhatikan hal-hal ini. Mari jadikan November sebagai bulan untuk menjaga postur, gigi, dan udara dalam kondisi baik!

Tujuan kesehatan bulan November

Mari pertahankan postur yang benar

Postur tubuh yang baik dimulai dengan meluruskan punggung!

Tulang belakang manusia tidak lurus, namun memiliki lekukan yang lembut. Struktur melengkung ini menyebarkan beban pada kerangka yang menopang kepala, dan mencegah guncangan yang dihasilkan saat melompat atau berlari sampai langsung ke otak. Jika tulang belakang menjadi bengkok, kita mungkin merasakan sakit di berbagai bagian tubuh, lebih mudah lelah, dan juga menjadi tidak dapat berkonsentrasi saat belajar.

Postur dasar



- Tarik dagu dan bahu sedikit ke belakang
- Luruskan punggung

Ketika membaca buku



- Tekuk lengan sedikit
- Luruskan punggung
- Duduk bersandar dan tegak di kursi
- Letakkan kakimu di lantai dengan mantap

Ketika menulis



- Luruskan punggung
- Duduk bersandar dan tegak di kursi
- Jauhkan mata Anda setidaknya 30 sentimeter dari kertas

Postur tubuh yang indah Biasakan sejak kecil

Saat membaca atau makan...
Pernahkah Anda khawatir tentang anak Anda yang membungkuk atau memiliki postur tubuh yang buruk?

Postur tubuh yang baik melalui pekerjaan rumah?

Poin kuncinya adalah kekuatan otot.

Otot diperlukan untuk postur tubuh yang indah dengan punggung yang bagus dan lurus. Penting bagi anak-anak untuk melakukan banyak permainan fisik di luar dan membangun otot mereka.

Tidak perlu latihan pembentukan otot yang keras dengan beban. Biarkan anak Anda mengalami penggunaan semua otot di tubuhnya saat bermain.

Kami juga merekomendasikan agar anak-anak mengerjakan pekerjaan rumah. Pekerjaan seperti membersihkan, merapikan kamar, dan mencuci pakaian secara alami membutuhkan berbagai jenis aktivitas fisik, dan sangat cocok untuk membangun kekuatan otot.

Tolong bantu anak Anda untuk membiasakan diri melakukan aktivitas fisik secara bebas sejak usia dini dan membentuk postur yang indah.



Dalam panduan perawatan kesehatan kami pada bulan September, anak-anak dari semua kelas belajar tentang perawatan pertolongan pertama. Hal ini diikuti oleh ujian untuk sertifikasi pertolongan pertama! Semua siswa di kelas 1 sampai 6 lulus ujian ini dan diberikan sertifikat berisi hal yang sama.

Tahun ini, kami mengadakan ujian sertifikasi Profesor Covid bersamaan dengan ujian sertifikasi P3K. Ujian tersebut berisi soal-soal tentang cuci tangan, berkumur, tindakan saat sedang tidak enak badan, cara memakai masker yang benar, dan lain sebagainya. Semua siswa juga lulus ujian ini, dan diberikan sertifikat Profesor Covid!

Building a body with



Resistensi yang tinggi terhadap virus



Cucilah tanganmu



Jaga agar ruang tetap berventilasi baik

* Kepada orang tua dan wali: Kami memiliki dua permintaan untuk Anda dan akan menghargai kepatuhan Anda terhadapnya.

(1) Absen dari sekolah karena demam, pilek, dll.

Jika anak Anda tinggal di rumah karena demam atau gejala pilek lainnya, sedapat mungkin periksakan dia ke dokter anak. Kami ingin Anda mengidentifikasi sebab dari gejala tersebut melalui pemeriksaan semacam itu. Kami mohon kepatuhan Anda terhadap permintaan ini, karena kita sedang memasuki musim penyebaran pilek, influenza, dan banyak penyakit menular lainnya.

(2) Tes persepsi warna.

Sejak tahun ajaran sebelumnya, kami telah melakukan tes persepsi warna (penglihatan) untuk siswa kelas empat. Sampai tiga tahun lalu, tes ini dilakukan untuk siswa kelas satu, sehingga siswa kelas empat saat ini sudah melewatinya. Untuk alasan ini, kami tidak akan melakukan tes ini di tahun ajaran ini. Namun, ada anak-anak tertentu yang tidak mau mengikuti tes ini ketika kelas satu. Jika sekarang Anda ingin anak Anda mengikuti tes ini, harap beri tahu guru melalui buku catatan komunikasi orang tua-guru.

