

ほけんだより 11月

託麻東小学校 保健室
令和6年11月6日(水)

肌寒さを感じる日が多くなってきました。近づく冬を感じますね。11月7日は立冬で、暦の上では、この日から冬が始まります。気温が下がると、感染症が流行します。手洗いうがい、換気などで感染予防に努めるとともに、あたたかくして過ごしましょう。



11月の保健目標 「正しい姿勢を心がけよう」



みなさんは、日ごろから「正しい姿勢」を意識していますか？授業中にろうかを通りかかると、ひじをついている人や、背中がぐにゃ〜とゆがんでいる人、足を組んでいる人など、姿勢が気になる人をみかけます。姿勢は、発育期の長い時間をかけて作られます。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってからなおすのは難しいものです。骨やきん肉の成長途中にある今だからこそ、気をつけて「正しい姿勢」を習慣づけるように心がけましょう。

このような姿勢になっていませんか？

背中が丸い
肩こりや腰痛を引き起こします

足を組む
股関節や骨盤が傾きます

そっくり返る
首や肩、腰に大きな負担がかかります

肘をつく
上半身を肘で支えるので肩の負担になります

ほおづえをつく
肘をつくより背中が丸まってしまいます

足がブラブラ
足がつかないと踏ん張ることができません

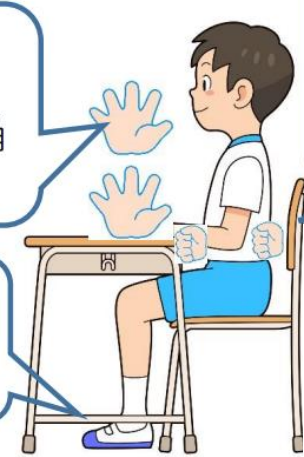


- ◆のうの働きがよくなる ◆内ぞうの働きがよくなる
- ◆見た目がかっこいい ◆バランス感覚がよくなる ◆やる気がおこる

よい姿勢のあいことば「ゲー・ペタ・ピン」

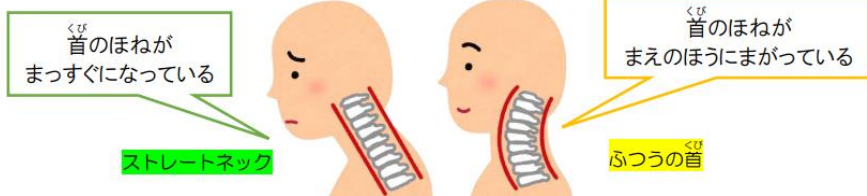
ピン
背中をまっすぐ伸ばす。机と目の距離はパー2つ分あける。

ペタ
くつは床にペタっとつける。



ゲー
おなかと机、背中といすの間はゲー1つ分あける。

ストレートネック (スマホ首) とは？



骨のカーブ(まがっているところ)がクッションの役割をする。→頭の重さをぶんさんでできるので、首やかたのきん肉にかかるふたんが少なくなる。

骨のクッションの役わりがうまくはたらかない → 首やかたのきん肉に大きなふたんがかかる。
＜症状＞
・首やかた、あたまがいたい
・耳からきーんと聞こえる
・きもちわるい
・手足がしびれる
天気が悪い日は、症状が強くなりやすい。

ストレートネックにならないために
○タブレットやスマホの画面が目の高さになるようにする。
○ストレートネック改善ストレッチをやってみる。

やりかた

- ① 首を前後左右に30回ずつのぼす。
- ② 立ち姿勢で両手を後ろに含ませてむねを開き、そのまま顔をあげる。

今日は何の日?? 11月は「いい〇〇の日」がいっぱいあるよ!

1日(いいしせい) 「いい姿勢の日」
8日(いいは) 「いい歯の日」
9日(いいくうき) 「換気の日」
10日(いいといれ) 「トイレの日」
12日(いいひふ) 「皮膚の日」

1という数字はせすじをピンとのはしたように見える

★歯みがきのポイント★
①歯ブラシは小さめ ②えんぴつの持ち方で ③力はいれずに ④こまかく動かす

風の通り道をつくらう!

学校のトイレはたくさんの方が使います。マナーを守って、きれいに使しましょう。