

すこやか No.8

令和7年11月11日

託麻北小学校 保健室

11月7日は立冬といい、暦の上では、すでに冬が始まっています。気温が下がって空気が乾燥すると、感染症が流行しやすくなります。託麻北小学校では、インフルエンザやコロナにかかっている人はそれほど多くありませんが、かぜをひいている人が増えています。これからの季節は、**手洗い・マスク・換気・早ね**など、予防を大切にしていきましょう。

この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってきます。この時期は、「今日は暑いな」「夕方になると、ちょっと寒いかな!」というときは、**カーディガンやジャンパーなどのほおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です!** 汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。



11月10日は、いいトイレの日

～「トイレのマナー」を守れていますか?～

その1 トイレを出る前にチェック!

「全部、流れたかな?」

「まわりを、汚していないかな?」

トイレをでる前に、ふり向いてチェックしよう!



汚していたら、トイレットペーパーでふきとろう!
次の人や掃除の人が、いやな気持ちにならないよう、**自分できれいにするのが、マナーです。**

その2 洋式トイレは、ふたを閉めて流す!

開けたまま流すと、ウイルスが飛びちり、**感染症をひろめてしまいます。**



その3 スリッパをそろえる!

次の人が気持ちよく使えるよう、**きれいにそろえます。**



11月の保健目標 「正しい姿勢を心がけよう」

こんな姿勢になっていませんか?



クイズ 姿勢が変わると、なぜダメなの?

姿勢が変わると…?

- ▲筋肉がかたくなって、肩がこったり、頭・首・肩・こしが① **い〇〇** になったりする (体がかたくなるので、スポーツの技術もおちてしまいます)
- ▲すぐにつかれやすくなる ▲② **し〇〇〇** が下がる
- ▲自立神経が圧迫され、集中力が落ちたり、やる気がなくなったり、③ **こ〇〇** が暗くなったりする
- ▲内臓に負担がかかる ▲ほおづえをつく、歯ならびがわるくなる
- ▲「脊柱側弯症」、「④ **ね〇〇**」、「まき肩」、「ストレートネック」になることがある



特に、骨や筋肉が成長途中にあるみなさんにとって、**正しい姿勢を心がけることは、将来の正しい姿勢につながるのです**

よい姿勢だと、元気で明るく見えます! カッコいいですね! 😊

9月から月に1回行っている「すこやか貯金ネット ver.」では、「長時間、本を読むのが

- 難しかったけれど、次は頑張りたいです」「お手伝いを頑張りました」「LINEでは絵文字やスタンプを付け加えるように心がけました」「投稿する前に、嫌な気持ちになる人がいないか、立ち止まって考えました」という感想が多かったです。この取り組みも残り2回です。ぜひ、これをきっかけに、自分のネットの使い方や生活を見つめ直してほしいと思います。