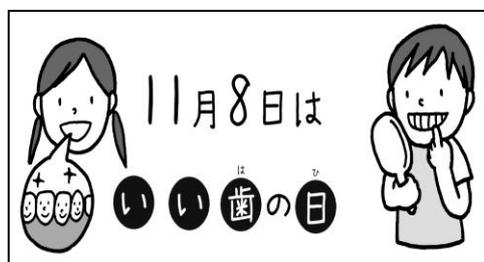


令和4年
11月1日
南小学校
保健だより

えがおのはな

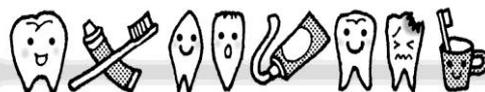
暖かい日があったかと思えば、急に寒くなるなど、寒暖差の激しい気候が続いています。寒暖差疲労ということばもあるように、体にとっては負担が大きい気候です。また、コロナの感染状況は比較的落ち着いていますが、今年は3年ぶりにインフルエンザが流行するともいわれています。今まで以上に感染症対策をしっかりと行い、予防をしていきましょう。寒いからといって、厚手の上着を着て汗をかいている子もいます。気温や活動に合わせて衣服を調節できるようにしましょう。



今月の保健関係行事

- 8日(火) 1・3年生 歯みがき教室
16日(水)～17日(木) ノーメディアデー②
14日にプリントを配布します。
24日(木) 健康タイム「和食・排便」

～1・3年生 歯みがき教室について～



伊東市役所健康推進課の歯科衛生士さんに歯の磨き方を教えていただきます。コロナ禍のため、染め出しや実際に磨くことはしませんが、歯ブラシの持ち方や、磨く強さなどを確認するので、**新しい歯ブラシを持たせてください**。また、磨き残した部分を確認し、磨き方も教えていただきますので、**11月2日までに、家庭で磨き残りチェックを行い、学校に持たせてください**。

は、○○ナ人、ダイスキ♪ シーズン前から かぜの予防



気温が下がり空気が乾燥してくるとかぜが流行します。本格的なシーズンを前に今からかぜに負けない体づくりを意識した生活を心がけてください。しっかりと栄養を摂るのはもちろん、以下のことにも注意して積極的に予防に取り組んでください。

汗の始末を!



汗で冷エタ人、ダイスキ♪

十分な睡眠!



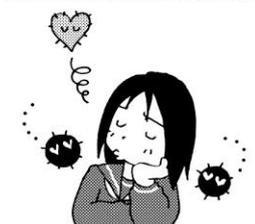
睡眠不足ノ人、ダイスキ♪

手洗い・うがい!



シナイ人、ダイスキ♪

ストレスをためない!



タメテル人、ダイスキ♪



正しい姿勢で生活できていますか？



姿勢が悪くと、どうなるの？

●肩こり、腰痛などになる

姿勢が悪い状態で生活していると、筋肉に負担がかかり、肩や首がこったり、腰痛が起こったりします。また、肩こりや首のこりから、頭痛が起こることもあります。



●視力が悪くなる

姿勢が悪いと、机と目の距離が近くなり、近くを見続けることで、視力が悪くなることがあります。

●体調をくずしやすくなる

姿勢が悪い状態で生活していると、体のバランスが悪くなり疲れやすくなります。内臓にも負担がかかり、働きが悪くなるため、体調をくずしやすくなります。また、肥満になりやすくなるとも言われています。



●勉強に集中できない

姿勢が悪いと、脳へ流れる血液の量が減るため、頭がぼーっとして勉強に集中できなくなります。



●落ち込みやすくなる

姿勢が悪い人は性格が暗いと思われがちですが、実際に姿勢が悪いと気分が落ち込みやすくなります。気分が落ち込むと勉強やいろいろなことに対してやる気が出ません。体だけでなく、心の健康状態も悪くなります。



目が近い 腕枕をして字を書く 頬杖をつく 足を床に付けない 足を横に出す ふんぞり返って座る

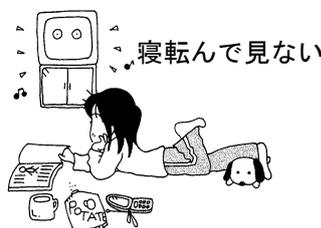
授業中の子供たちに、上のような姿勢が目立ちます。学校でも注意していきますので、家庭でも、食事や勉強するとき、テレビを見るとき、ゲームのときの姿勢に気を付けてください。



ちゃんと座って食べる



正しい姿勢で机に向かう



寝転んで見ない



目とゲーム機を離す
猫背にならないようにやる