

11月に入り、朝夕は寒さを感じるようになりました。向山小学校では、溶連菌感染症やマイコプラズマ感染症、腹痛、発熱などのお休みが増え、体調不良で保健室へ来る児童も増えています。

11月22・23日の学芸会に向けて練習が始まりました。全員が元気で学芸会に参加できるようご家庭でも健康観察をよろしくお願いします。調子の悪いときは暖かくして休養し、早めに治すよう心がけてください。



自分の健康なときの体温を ?℃ 知っておきましょう!

体温は、朝から37度近い人や、36度より低い人がいるなど、人によって違います。また、かぜ気味で体温が高めの人や、睡眠不足や朝食を食べていないために体温が低いのではと思われる人などが、その中にいます。今の自分は体調が悪いのか、そうでないのかを確認するためにも、自分の平熱（いつもの体温）を知り、体調を知るための目安にしましょう。



少しでもあたたかく… 温活のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良…手や足（とくに末端）の冷え、むくみ、肌あれ
- 代謝低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下…かぜ・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ



では、これらを改善するには？ マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽ等を使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう。

- ◎食事： にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。
- ◎運動： 体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。
- ◎入浴： シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



●●● 今日は何の日？@11月 ●●●

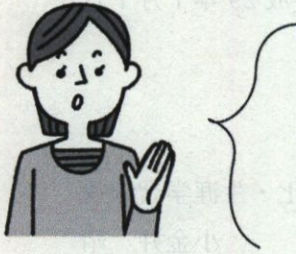
8日(いいは)
「いい歯の日」

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」

姿勢について



姿勢が悪いと見た目の印象が悪いだけでなく、視力が低下したり、勉強がはかどらなかつたり、さまざまな悪影響が出てきます。また、集中力が低下してスポーツで活躍できなかつたり、歯並びが悪くなつたりすることにも関係していることがわかってきています。「たが姿勢」と軽く考えず、正しい姿勢になるよう取り組みましょう。

自分の姿勢を見てみよう!

姿勢を簡単にチェックするには、頭と骨盤の位置を見ることが大切です。鏡に映った自分の姿を確認してみましょう。

正しい姿勢

正しい姿勢とは、骨盤が立っていて、腰はゆるやかに前側に反っている状態です。この姿勢なら、背骨に負担がかからないため、背骨のなかを通る神経の束が影響を受けにくくなります。そのため、知覚神経・運動神経・自律神経といった神経が正常に信号を伝えることができるのです。



猫背

頭が前に出て、背中が丸まっている状態が「猫背」です。こうした姿勢で背骨に負担をかけつづけると、体の不調の原因になります。また、重たい頭や腕を支えるとき、姿勢が悪いと筋肉を使って支えることになるため、首のこりや肩こり、緊張性頭痛といった筋肉の不調にもつながります。



姿勢が悪いと、こんな問題が…!

- 肩が前にくることで胸が広がりにくくなります。そのため、酸素を取り込む量が減ってしまいます。つまり、呼吸が浅くなり、脳の働きに影響が出てしまいます。
- 関節の動きが限られてしまいます。無理に体を動かそうとすると、関節を痛めやすくなり、椎間板ヘルニアになりやすい状況にもなってしまいます。
- 肩こりや腰痛をおこしやすくなります。
- 疲れやすく、集中力がつづかなくなるため、勉強やスポーツで成果が出にくくなります。

姿勢の治し方

実は、座ったときの姿勢を良くすると、立っているときの姿勢も良くなります。座ったときの姿勢を直すために、つぎの座り方を試してください。



- ①あごをひく
- ②背筋を伸ばす。
- ③イスの奥まで深く腰かける。
- ④膝の角度が90度になるように。
- ⑤足のうらがしっかり床につく。