

# ほけんだより 11月

平成29年11月2日  
練馬区立中村小学校  
保健室 児童用

## 11月のめあて☆姿勢を正しくしよう

だんだん気温が下がり、肌寒い日がふえてきました。みなさんはしっかり体調管理ができていますか？気温が低いと、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなってしまいます。感染症にかからないようにするために、手洗いうがいやマスクなどをして、予防をしましょう。



## みなさんはふだん、正しい姿勢ができていますか??

### 姿勢が悪いと、こんな問題が…!

- ☑ 見た目の印象が悪くなる!
- ☑ 視力が落ちる!
- ☑ 勉強がはかどらなくなる!
- ☑ 集中力が低下する!
- ☑ 歯並びが悪くなる!



ほかにも、姿勢が悪いと体にとって良くないことがたくさんあります。

### 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、つぎの座り方をためしてみてください。



- 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。



保健室前の掲示板上には、姿勢をよくするためのトレーニング方法がはってあるので、それも見てくださいね。

# ほけんだより 11月

平成29年11月2日  
練馬区立中村小学校  
保健室 保護者の皆様

## 温活のススメ

体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。体を外側からだけでなく内側からも温めて、冷えを予防・改善し、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動を「温活」といいます。

### 《トラブル》

- 血行不良…手や足の冷え・むくみ・肌荒れ
- 代謝低下…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

### 《改善法》

- ◎食事…にんじん、ごぼう、大根など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、体内で熱が作り出されます。
- ◎入浴…ぬるめのお風呂に浸かることが効果的です。

以上のことをご家庭でも活用していただき、お子様の健康を維持していただけると幸いです。これからの寒さを乗り越えていくためにもご協力のほど、よろしく願いいたします。

## ～正しい薬の飲み方・体温の測り方～

### 正しい薬の飲み方

Q. いつ飲む？

A. 服用時間が決められています。

食前：食事の30分前

食後：食事が終わってから30分以内

食間：食事が終わってから約2時間後

Q. なにで飲む？

A. 水か白湯。

薬は水に溶けてから効き目を発揮するまでの時間を想定して作られています。水以外の飲み物と一緒に飲むと予期せぬトラブルが起きることがあります。

Q. 大人の薬は子供が飲んでもOK？

A. ダメです。

子供が飲んではいけない成分が入っていることがあり、少量でもとても危険です。

### 正しい体温の測り方

頭が痛い、だるいなど感じたときに、お家でも体温を測ることがあると思います。体温計の使い方、正しく使えているでしょうか？

#### 〈ワキでの体温の計り方〉

- ①測る前にワキの汗を拭き取る。
- ②体温計の先がワキのくぼみの真ん中に当たるように、斜め下からさす。
- ③はさんだら、ワキをしっかりとじる。  
(肘を反対の手で押さえて、ワキ腹にくっつけるようにする。)
- ④測っている間は動かないでじっとしている。

ぜひお子さんと一緒に確認してみてください。