

ほけんだより 11月

田柄第二小学校
校長 岩井一雄
養護教諭

さむ 寒くなってくると、ウィルスの働きが活発になり、感染症が広がりやすくなります。自分が感染症にかかるのも、家族や友だちなど周りの人が感染症にかかるのもこまりますね。みんなで予防をすることが大切です。「手洗い・うがい」を心がけましょう。睡眠・食事・運動の生活リズムを整えて、ウイルスに負けない元気な体をつくりましょう。

11月の保健目標「姿勢を正しくしよう」

どんな姿勢で勉強していますか？

背中を丸めていると首やかたの筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にもつながります。



ほおづえをつくると、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなることがあります。



いすの背もたれにかたや頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、こしに負担がかかります。



足を組んだ姿勢を続けていると、こしなどに負担がかかります。



背すじをのばし、両足をゆかにつけて、ノートから目をはなしていると、かたやこし、目に負担がかかりません。

よい姿勢



よい姿勢のメリット

1 集中力がアップ

2 疲れにくくなる

3 呼吸がふかくなる

4 肩こり・腰痛の予防

5 前向きな気持ちになる

6 見た目が良くなる



机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。

寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルス
など感染症の予防にしっかり
手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりが
ちな冬。日常生活に運動を取
り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶん
な睡眠時間を。規則正しい生
活習慣を続けよう。

冷えの改善 ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気
になりませんか？ 体が冷えると、頭痛
や肩こり、かぜなど体調不良につな
がります。今年の冬は「ひえひえさん」に
ならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い
生地のもの）やタイツをはく
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- お風呂にゆっくりつかる
- 朝食をしっかり摂る
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動を
する

お風呂にゆっくりつかろう



なが
①長いズボンや
なが
長いくつ下をはく
うわぎ
②上着をはおる など
ふく じょうず さむ
服そうで上手に、寒さの
ちょうせつ
調節をしましょう。