

ほけんだより

令和5年11月1日
北区立豊川小学校
ほけんだより11月号
校長 中村 順子
養護教諭 加納 純子

やっと秋らしくなり、昼間と朝晩の寒暖差を感じます。そろそろ衣替えを考えていく時期となりました。それでもまだ昼間は暑く感じる日もあるので、気温によって体温の調節ができるような服装を考えていきたいものです。

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。夜風に吹かれながら、お子さんと秋の夜長をのんびり過ごす時間も作ってみることをお勧めします。

<鼻こきゅうのススメ>

寒さが徐々に厳しくなり、吐く息も白く変わりつつあります。さて、皆さんはふだん、呼吸をするときに鼻と口のどちらを使っていますか。ここ数年、口が開いたままになっている子や、口呼吸をしている子が増えてきているように感じ、気になっています。

冬の乾燥した空気が口から直接入ると、喉が乾燥してしまい、病気への抵抗力が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルス等もそのまま入ってきて、感染症等にかかりやすくなってしまいます。一方、鼻は吸い込んだ空気に湿り気を与えることができ、鼻毛はほこりやウイルス等を防ぐ役目もあります。

手洗い・うがい、睡眠（休養）などと合わせて、私たちの体が本来持っている仕組みもしっかり使って、元気に過ごしたいですね。

今月の保健目標

「姿勢に気を付けよう」

コミュニケーションのツールとして携帯やパソコン、SNSが使われている現代、とても気になっているのが姿勢です。一人一人の姿勢は、長時間同じ姿勢をしていたことによる結果です。一度その形で固まってしまうと、まっすぐに戻すことは難しいです。

電車やバスの中でも、ほとんどの人が首を下に下げて携帯を見ています。もしかしたら頭痛や首こり・肩こりも、その姿勢からきているかもしれません。

座っている時だけでなく、歩く時にも姿勢に気を付けて予防していきましょう。

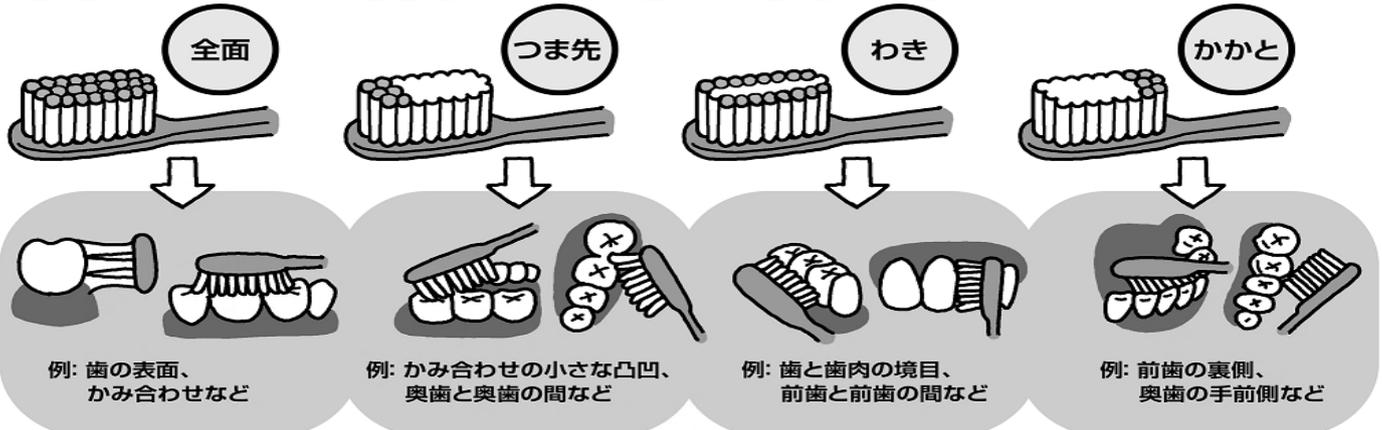
学校保健委員会について

11月22日には、学校保健委員会が行われます。詳細につきましては、10月20日付けで配付しましたお手紙をお読みいただき、参加される方は必要事項を明記の上、学校までご提出下さい。11月17日（金）締切となっております。遅れないようにお申し込みをお願いいたします。

<11月8日は良い歯の日>

みがき方を見直してみよう

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう



乗り物酔いについて

原因

- ①内耳への刺激（三半規管・前庭）
- ②年齢（子供に多い）
- ③体質
- ④心理的要因（ストレス、不安など）
- ⑤外的要因（気圧など）

症状

- ①吐き気
- ②嘔吐
- ③めまい
- ④冷や汗 など

予防

<乗り物に乗る前には>

- ①しっかり睡眠をとる
- ②消化の良い食事を軽めにとる
- ③体をしめつけない服装にする



<乗り物に乗ったら>

- ①揺れにくい場所に乗る
- ②進行方向を向いて座る
- ③読書やゲーむはせず、遠くを見る
- ④友達や仲間とおしゃべりをする

「しこ運動」でよいにくい体をつくろう

大人に比べて子どもが乗り物によいやすいのは、ゆれや回転などに慣れていないことも原因のひとつです。体のバランスをとる力を高める「しこ運動」で、乗り物よいを予防しましょう。



- ① 背筋をのばして足を開き、ひざに手を当ててこしを下げます。



- ② あごを引いて、視線は一点を見たまま、ゆっくりと足を上げて下ろします。



- ③ 反対の足も同様に、朝と夜10回ずつ行いましょう。

体幹もしっかりして、体の重心やバランスも良くなります。

7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください♪



こたへは保健室前の掲示板上にあります