

# ほけんのひろば 11月号

令和4年 11月1日 北区立浮間小学校 保健室

11月になりました。今週の5日土曜日はいよいよ運動会ですね。みなさんが今まで練習してきた成果が本番でも存分に発揮され、悔いのない最高の日になるように心から応援しています。皆さんのすてきなパフォーマンスを見られるのがとても楽しみです。



こんな人は要注意!



大切なのは、早めの対策。

本格的に寒くなる前に生活習慣を見直して、カゼを予防しましょう。

うんどう  
×運動をあまりしない

やさい るい  
×野菜やキノコ類をあまり食べない

ねぶそく おお  
×寝不足のことが多い

×ストレスをためてしまう

ふゆ ゆふね はい  
×冬でも湯船に入らずシャワーだけで済ませている

みなさんはいくつあてはまりましたか？あてはまる数が多いほど、菌やウイルスから体を守る「免疫」という力が弱まってしまいます。

寒くなつてからは特に、「頭が痛い」、「お腹が痛い」、「気持ちが悪い」と言って保健室に来る人が増えてきました。話を聞いていると上に書いてあるような生活に当てはまっている人もいます。そのような生活にならないようにすること、「衣服での体温調整」を上手にできるようにしましょう。外は寒くても教室の中は暖かかったり、教室を移動するときは寒かたりします。脱いだり着たりできるように、「重ね着」をして寒さの調節をしましょう。

がつ ほけんもくひょう  
～11月の保健目標～

しせい き つ  
姿勢に気を付けましょう

しせい なに  
こんな姿勢、何がだめ？

しせい くら  
よい姿勢と比べてみよう

- ・          が丸まっていると首や肩が辛くなります。
- ・          をノートに近づけて見ていると、          の悪化につながります。



- ・          をつくと、手が受けている          の          で歯が押されて          が悪くなります。



- ・寝たような姿勢でいると、          や          が          されて息苦しくなったり体調が悪くなったりします。



- ・背もたれに          たり、          をだらんと伸ばしていると、首・肩・腰に負担がかかります。



- ・          姿勢を続けていくと、腰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』は勉強・ゲーム中だけではなく「運動中」にも大切です。野球やダンス、水泳など競技ごとに適切な姿勢（フォーム）を身に付けると速く走れたり、表現の幅が広がったり、持久力が付いたりします。日頃から姿勢に気を付けて生活しましょう。