

ほけんだより 11月号

令和6年 11月1日
 狛江市立狛江第一小学校

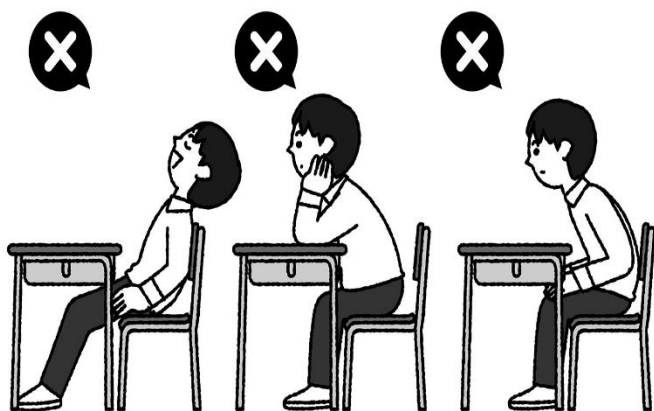
11月に入り、朝晩の冷え込みを感じやすくなりましたね。季節の変わり目は、身体の調節が追いつかず、体調を崩しやすくなります。肌寒い時は上着を着たり、夜は温かいお風呂に浸かったりして風邪を引かないように気を付けましょう！



11月の保健目標
 正しい姿勢で生活しよう

一度悪い姿勢が身に付いてしまうと大人になってから直すのに時間がかかります。小学生は、骨や筋肉が成長する時期です。今から正しい姿勢を身に付けられるように気を付けましょう。

こんなしせいで すあっていますか・・・？



悪い姿勢を
 続けていると

- 悪い姿勢のくせがついて、背骨がゆがみやすい。(※小児期にみられる「特発性脊柱側弯症」とは異なる。)
- 肩こり、腰痛の原因になる。
- 視力低下の原因になる。
- 疲れやすい。
- 内臓のはたらきが悪くなる。
- 集中できない。
- あごがゆがんだり、歯並びが悪くなる。

◎正しい姿勢

背中はピンとのばす。

いすに深く座る。

足のうらは地面につける。



よい姿勢で
 過ごす...

- * やる気が起こる。
- * 脳のはたらきがよくなる。
- * 集中力があがる。
- * 内臓のはたらきがよくなる。
- * バランス感覚がよくなる。
- * 見た目もすてき。

※特発性脊柱側弯症とは、特に原因がなく、背骨のわん曲やゆがみが生じたものです。姿勢の悪さや重い荷物との関係は医学的に証明されていません。

11月10日は「いいトイレの日」



なが わす き 流し忘れに気をつけて！



●こんなトイレどう思う？

- ペーパーがからっぽ
- なが わす 流し忘れ
- ゆか みす 床が水びたし、ごみが落ちて

このような状態だときっといい気持ちではないとおもいます。みんなで使うトイレです。マナーを守ってつかうことを心掛けることが大切です！



できていますか？「せきエチケット」

せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで鼻と口をおさえる



とっさのときは服のそでなどでカバーする



手でおさえたり鼻をかんだあとは手をあらう



昨年よりも「マイコプラズマ肺炎」での欠席が増えていま

す。

マイコプラズマ肺炎は、解熱した後も1か月ほど咳が残ってしまうことが特徴です。「せきエチケット」は、お互いにつしあわない思いやりのルール

です。

咳やくしゃみがよく出る日は、家からマスクを持ってきて着けるようにしましょう。

体育のときは無理に着け続けず、ときどき外して呼吸を整えるようにしましょう。