

ほけんだより 11月

令和6年11月6日
No.9 保健室

今年も長く続いた夏がようやく終わりましたね。学校の木の葉も、赤色や黄色に変わってきました。風も冷たくなり、学校に来るときや家に帰るときに、「寒い!」と感じる人も増えているのではないのでしょうか? 今年の冬も、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザが流行するという予測もあるようです。予防をしっかりとって元気に過ごしましょうね。

インフルエンザの予防のポイント!

① 手洗い・うがいをしよう!



② 睡眠をしっかりとろう!



③ バランスのよい食事をとろう!



④ 予防接種を早めにしておこう!



⑤ 部屋の換気をしよう!



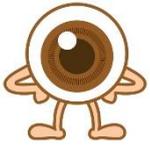
⑥ 気温にあわせて衣服を調節しよう!



「体調が悪いな。」と
感じたら...



お家の人や先生に知らせ、病院に行きましょう!
しっかりと睡眠をとり、体を休めることも大切です!



あなたの **しせい 姿勢** …… **み**見られています



「よい**しせい**姿勢」と言われると、背筋をピンツ!と伸ばしますね。みなさんの授業中や給食中の**しせい**姿勢はどうでしょうか?悪い**しせい**姿勢がいけない理由やよい**しせい**姿勢とはどんな**しせい**姿勢なのか知り、いつもの自分の**しせい**姿勢を見直してみましょう。

こんな**しせい**姿勢をしている人はいませんか?

ほおづえをついていませんか?



からだなかの**ないぞう** (胃や腸など) が押しつぶされ、働く力が弱くなります。また、ほおづえはみなさんの**はなら**歯並びにも**えいきょう**影響します。

いすにもたれかかっていますか?



こし**ふたん**腰に負担がかかり、**あたま**頭の重さを首で支えるので、首にも大きな**ふたん**負担がかかります。

つくえ机にひじをついていませんか?



せぼね**さゆう**背骨が左右に曲がって苦しうですね。「**そくしやう**側弯症」になる**かのうせい**可能性があります。また、**かた**肩にも大きな**ふたん**負担がかかります。

ただ **しせい**正しい姿勢を **こころ**心がけよう!

よい**しせい**姿勢を続けると、**しゆうちゆうりよく**集中力が上がったり、**ひと**人により**いんしやう**印象を与えます。
「**ぐー**ペタ**ピン**」ができて**とも**友達を見つけてみてください。みなさんも**いしき**意識して**す**過ごしてみてくださいね!

つくえ机とお腹の間は **せすじ**背筋は **ピン!**
ぐーグー **ぶん**ひとつ分!

あしうら**ゆか**足の裏は床に **ペタ!**

