

ほけんだより 11月号

令和6年11月5日

No. 11

あずま西小 保健室



今月の保健目標 姿勢に気をつけよう

ようやく夏のような暑さが落ち着き、過ごしやすい季節になりました。気温が下がり、寒くなってくるこれからの時期は、感染症が流行しやすくなります。手洗いがい、部屋の換気などの対策を続けていきましょう。



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰とかべの間に手のひらがギリギリ入るすき間ができるくらいがよい姿勢の目安です。すき間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からおしりをかべにつけられなかったりする場合、姿勢が悪くなっているサインです。よい姿勢を意識して生活しましょう。



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる
一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



疲れやすくなる
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる
血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



家を出る前にチェック！



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



あてはまるものがあつたら、体調不良のサインです。気になる症状がある時には、登校前におうちの人にお話ししましょう。学校を休むほどの症状ではない場合も、その日は早く寝たり、激しい運動を控えたりして、体調を整えましょう。