ほけんだより11月

2022.11.7
昼生小学校　保健室
No.18

暗くなるのが早くなり、朝晩はずいぶん寒くなってきましたが、日中は、過ごしやすく、体を動かすには、最適な気候ですね。天気のいい日は、外に出て、日光を浴びて、たくさん体を動かしましょう。

日中の寒暖差で体調を崩しやすい時期でもあります。夜はお風呂でゆっくり体を温め、早めに布団に入り、ゆっくり休みましょう。

11月10日は、いいトイレの日

トイレを出る前に、きれいに使えているか確認しよう！

水筒持参のお願い

朝、登校するときは、肌寒いですが、日中は運動すると暑くなり、まだまだ水分補給が必要です。児童会が全校遊びを計画してくれているので、休み時間に体を動かす機会も多いです。涼しくなり、水筒を小さなものに変えたり、持ってくるのを忘れて、保健室にお水をもらいに来る人が多くなっています。保健室のお水は体調不良の人や、災害などの緊急時の時のために用意しています。体育がある日や、全校遊びがある日などは、のどが渇きます。必要な量を考えて、水筒を忘れずに持ってきましょう。

11月の保健目標　姿勢を正しくしよう

こんな座り方をしている人はいませんか？

□ ほおづえをついている

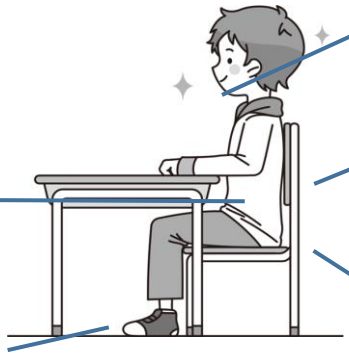
□ 背もたれによりかかっている

□ 足を組んでいる

□ 足をぶらぶらしている

ひとつでも当てはまったら、体に負担がかかっているかもしれません。

これがいい姿勢！



- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰かける
- おへそあたりに軽く力を入れる
- 足が床についている

タブレットを使う時は、画面と目の距離を30cm以上離しましょう。

いい姿勢を続けると　いいことといっぱい！！

① 気分アップ　正しい姿勢を続ければ、体の不調がなく、気持ちよく過ごせます。

② 集中力アップ　背中が丸まっていると、脳が十分に働けません。
きちんと座ると、呼吸が楽になり、脳もしっかり働き、勉強がはかどります。

③ 代謝アップ　全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。