

保健だより



11月号①

守口市立梶小学校

保健室

2022年11月9日(水)

保護者向け NO.8

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。今日11月9日は「いい空気の日」です。他に、1日が「いい姿勢の日」、8日が「いい歯の日」、10日が「いいトイレの日」、12日が「いい皮膚の日」など、保健に関連するたくさんの“いい日”があります。このいい日をきっかけに、姿勢・歯・換気・トイレの使い方・お肌のことなど、お子さんと一緒に話をしていただけたらと思います。(保健室からも情報発信します！)

姿勢がよいとこうなります！

お子さんの姿勢はどうですか？



骨格や筋肉が強くなり、
じょうぶになる。

「人ははじめに
姿勢をつくり、
次いで姿勢が
人をつくる」

という言葉もあるように、
姿勢は心にも影響するようです。



勉強や作業の効率があが
る。疲れにくくなる。



内臓への負担が少なく、
発育発達を順調にする。



集中力や落ち着きが
出てくる。



動きにむだがなくなる。
見た目の印象もよくなる。

悪い姿勢を取り続けると、背骨が曲がってしまい、そのため内臓が押しつぶされて、胃や腸の働きが悪くなったり、疲れやすくなったりします。身長も伸びにくくなり、歯並びが悪くなることがあります。視力が低下したり、肩こりや腰痛が起こりやすくなったりもします。また、同じ姿勢を保つことができなくなるため、集中して学習することが難しくなります。特に成長期には影響が大きいので、日頃からいい姿勢を意識して欲しいと思います。

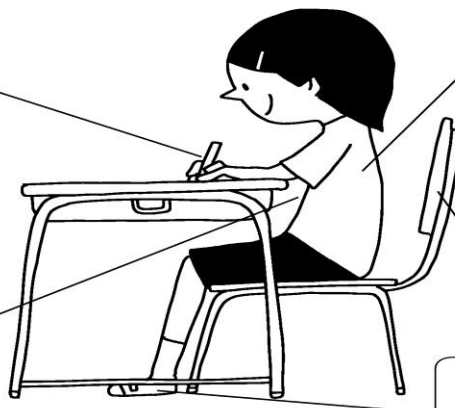
いい姿勢を意識しよう！

よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。



いすに深くすわり背筋をのばします。

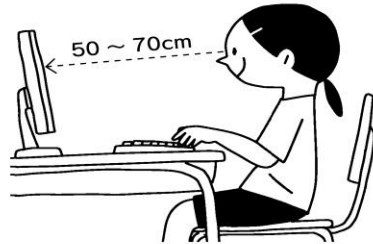
背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。

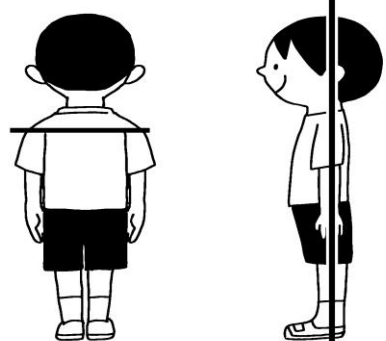
パソコンを使うときの姿勢

背筋をのばして、画面から50～70cm程度、顔をはなして使います。画面を見ることに集中しすぎると、まばたきが少なくなって目がかわきやすくなるので、意識して画面から視線を外したり、まばたきをしたりするようにしましょう。



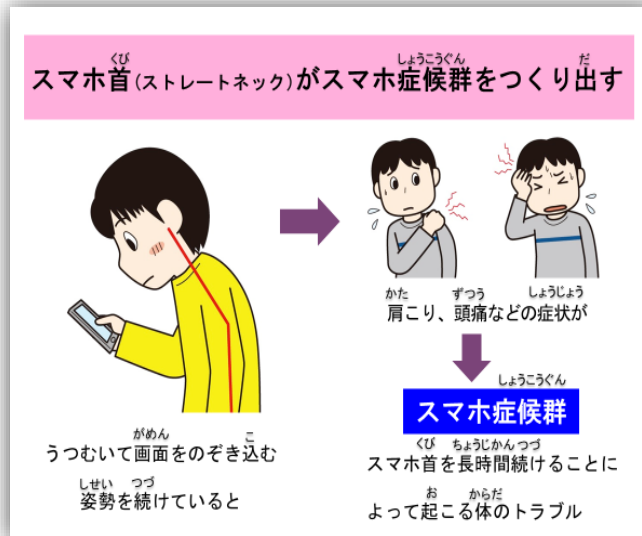
「立つ」ときのよい姿勢は？

立つときのよい姿勢のポイントは、①背筋をのばす、②両足をしっかりと地面につける、③左右のかたの高さをそろえる、④耳、かた、くるぶしがまっすぐになるようにすることです。



スマホ首(ストレートネック)に注意!

人間の首は、緩やかなカーブを描くことで頭を支えています。目線が下向きになれば、首や肩が前に出ます。うつむいて画面をのぞきこむ姿勢を続けていると、スマホ首(ストレートネック)になります。そうすると首や肩への負担が増し、肩こりや頭痛の原因となります。また疲労の蓄積や血行障害にもつながります。スマホ首により起こる体のトラブルを“スマホ症候群”といいます。



<スマホ首予防ストレッチ>

- ①手のひらが上にくるように腰の後ろで手を組みます
- ②肩甲骨を引き寄せるように腕を後ろに引きます。
- ③息を吐きながら、そのまま顎を上に向け、3秒たった元に戻します。



※これを5セット行います。ぜひお子さんと一緒にしてみてください!



1. 体調管理について

朝晩はとても涼しく、「寒い」とさえ感じるようになりました。季節の変わり目には、人のからだは変化に適応しようと頑張る、その疲れが出て体調をくずすことが多くなります。運動会練習も始まり、さらに疲れもたまりやすくなっています。登校前の健康観察を、よりていねいにしていただきたいと思います。お願いいたします。

食欲はどうですか?	顔色はどうですか? (赤い・青白いなど)	咳や鼻水など、 風邪症状はないですか?
しっかり睡眠はとれていますか? (早寝・早起き)	不安・心配ごとなど、気持ちが しんどそうではないですか?	ご家庭で、 朝の健康観察をお願いします

2. ハンカチ・タオルを持たせてください

毎日ハンカチを持ってきているでしょうか? 手洗いをした後、そのままだったり、服で拭いたりする姿を見かけることがあります。また、運動会の練習が始まったので、余分にハンカチやハンドタオル(首に巻ける長いものは危ないので×)を用意して、汗をかいたらきちんと拭くよう、お子さんに伝えてください。

汗はどうして出る?

人間の体温は36~37℃くらいに保たれている。 → その体温を超えると汗が出る。 → それにより体温を36~37℃に戻す。

運動した後は、必ず汗をふきましょう! そのままにしておくと...

熱がうばわれ、
逆に寒くなる。



からだが冷たくなって
風邪をひいてしまう。

