

ほけんたより 11月

令和6年11月1日
南葛西第二小学校
保健室



ようやく秋らしさを感じられる季節になったかと思えば、あっという間に冬が来そうです。寒くなってくると特に水を使う手洗い・うがいなどは、早く終わらせようと、いい加減になってしまいがちです。風邪の流行る時期だからこそ、意識して取り組みましょう。

11月の保健目標：姿勢を正しくしましょう

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ると、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



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、疲れた状態が続くので集中力が低下します。

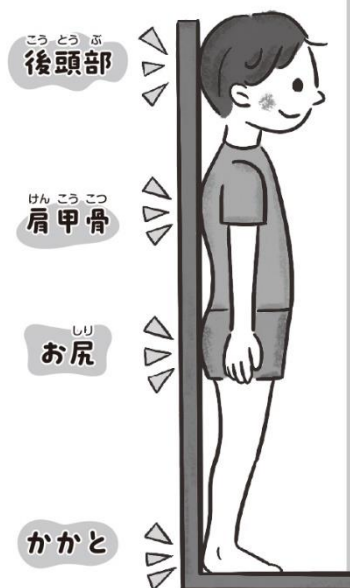


姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



引き続き朝の健康チェックをお願いします

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



風邪や感染症が流行する季節になってきました。本校でも風邪や感染症で欠席するお子さんもみられます。これからの季節はより、登校前のご家庭での健康観察が大切です。熱がなくても、いつもと様子が違う、体調が悪化しそうな時は無理をせず、お休みして体調を整えてからの登校をお願いします。引き続きご協力お願いいたします。また、早退の際は早めのお迎えにご協力ください。

歯みがきデーについて

11月より、毎月第3火曜日（※学校行事等により急遽変更になることもあります）に歯みがきデーを実施します。
毎月区から配布される歯ブラシを使用し、持ち帰ります。フッ化物洗口の曜日と同じため、引き続きコップを忘れないようご協力をお願いします。