ほけんだより



＊お子さんと一緒にお読みください。

朝晩の気温変化が大きく，体調を崩しやすい季節になりました。今後は，インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等のさらなる流行が心配されます。手洗い・換気等の予防を行うとともに，発熱時は病院を受診しましょう。出席停止となる疾病の診断を受けたら，早めに学校にご連絡ください。よろしくお願いいたします。

11月の保健目標

・さむさにまけないからだをつくろう

11月の予定

11日（水） 就学時健康診断

インフルエンザになったら…

★出席停止期間は，「発症した後5日（発症した日は含めない）を経過，かつ，解熱した後2日を経過するまで」です。

★「インフルエンザ経過報告書」を記入し，登校日に学校へご提出ください。「インフルエンザ経過報告書」は，医療機関で一部を記入し，保護者の方にお渡しいただくことになっていますが，医療機関により対応が異なる場合もあります。医療機関で報告書をいただけない場合，学校の HP から印刷するか，学校にご連絡いただければお渡しいたします。



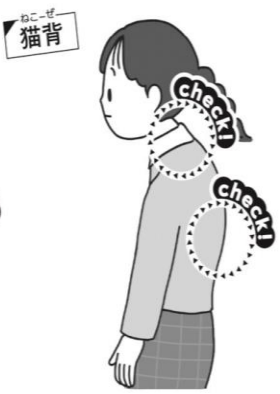


タブレット学習やノートをとるとき，姿勢を意識していますか？

集中するとつい前かがみになってしまいます。姿勢を意識しながら生活できると良いですね。

ついついやってしまう 悪い姿勢



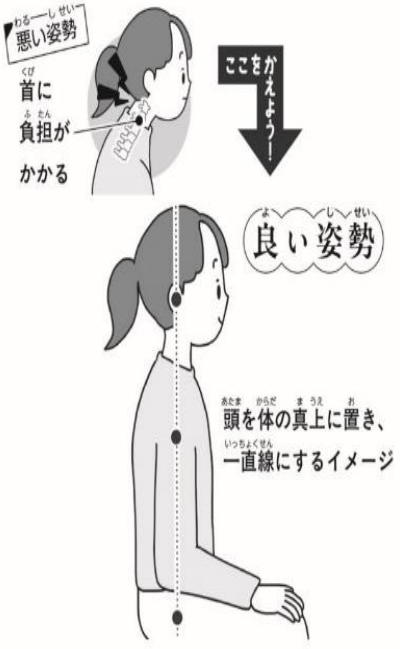




check! 首

首が前に出ると 頭の重みが首に集中

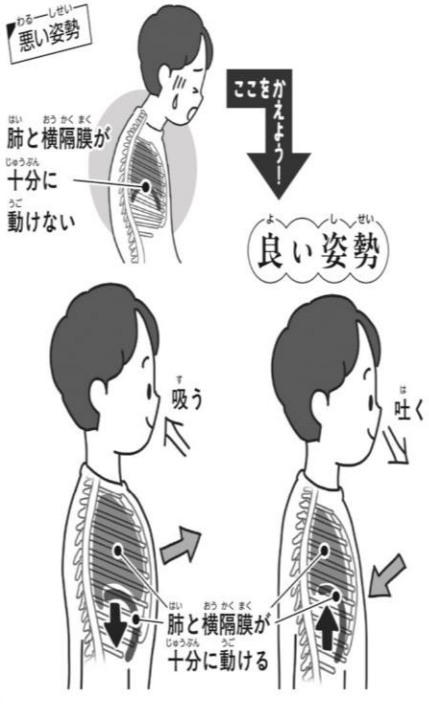
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと 息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると 体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。

