

ほけんだより

宇都宮市立省宮東小学校
保健室

令和7年11月

あき
火がふかまり
ゆき
夕やけがきれいです!

さむいね!
と
さむい時こそ、外あそび!

どうして秋・冬になるとかぜをひくの?

こたえは...

かぜウイルスは、かわいい空気で
元気になるからです。

ちなみに、
そのすぐく寒〜い
音聲でも、ウイルスが
まったくいないければ
かぜはひかないよ!

先手必勝

かぜ

① 服そう
対策

もこもこした
もふ
も布みたいな月夜♡

ではなく!

② 重きやすい服で

体を動かすのが1番あたたかい!

② 生活
対策

ほかの季節より
すこしだけ
早く寝よう

たいさく
対策

つかれが
とれる

病気に
かかりにくく
する

③ 人ごみをさけよう

人が集まる場所 = かぜウイルスが
あつまる場所

③ 食事
対策

ビタミン

A

(のどを強くします)

チーズ

たまご

ビタミン

C

(病気をたたく力)

りんご

かき

ビタミン

E

(糸状菌を元気に)

かぼちゃ

食生活の改善

もしも...

学校で

はいてしまったら...

(着いたものから、病気がうつります)

みなさんよ (心配だけど) その場からはなれて先生をよびます



この
からごうで
はいたものを
はたき
はたき
(病気がうつらない
ようにするため)

先生、
きもち
わるいです
自分から、
つたえてください!

すこし休もうね。

おなかをあたためて
みようね!
病院でみてもらおうね!



雀宮地域学校園

ほけんだよりコラム

雀宮地域学校園の保健分科会では、4校の養護教諭で情報を共有し、9年間にわたる健康課題に取り組んでいます。昨年度は視力低下の問題から「目の健康」について取り上げてきました。今年度は、「正しい姿勢」について取り上げていきます。姿勢が悪くなると、視力低下だけでなく、腰痛・肩こりなどの身体的不調や、集中力の低下など精神的問題も現れます。正しい姿勢を身に付けることが、目の健康だけでなく、心身の健康に繋がることを紹介していきます。

正しい姿勢～日常生活での意識づけを～

4校が同じ掲示物を使用し、視覚的にアプローチします。



- ・椅子に深く座る。
- ・背筋を伸ばす。
- ・背もたれと背中、机とお腹の間をこぶし1つ分あける。
- ・膝は直角に足の裏全体を床につける。
- ・本やタブレットの距離は30cm以上離す。

雀宮中学校では、毎週月曜日の朝読前に放送による声掛けも実施中です



紹介していきます。姿勢が悪くなると体にさまざまな影響をあたえます。

姿勢からくる体への影響

1. 神経への影響

背骨には、知覚神経、運動神経、自律神経といった神経が通っています。

背骨に負担をかける姿勢をとり続けると脳からの信号が正常に伝わらないため、子どもたちが体の不調を訴える原因になります。



3. 体への影響

悪い姿勢になると肩が前に来ることで胸郭が広がりにくくなり、深い呼吸ができません。浅い呼吸になると脳の働きも落ちてきます。

悪い姿勢でいると、関節の動きが制限され、関節を痛めたり、ひどくなると、背骨が変形したりすることもあります。

また、視力への影響も考えられます。



2. 精神への影響

背中を丸めて下を向いた姿勢では、「やる気を出すぞ」「頑張るぞ」などの前向きな気持ちができにくく、ハッピーなことがあっても幸せな気持ちを感じにくくなります。



4. 印象への影響

猫背は「落ち込んでいる」「暗い」話しかけにくいといった印象を持たれやすいです。反対に姿勢がよいと、周りから好印象を持たれやすいです。

