

児童のみなさんへ(おうちの人と読んでね。)



富屋小学校保健室

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

今年は異常な暑さが続いていましたが、ようやく日中の暑さも落ち着き、一気に気温が下がりました。気温差が大きいと、それだけで体調をくずしやすいです。寒さに負けず元気に過ごすためには、規則正しい生活と衣服の調節で体調を整えることが大切です。それからもう一つ。寒さが増してくると「いやだなあ」と感じてしまう人もいますが、ていねいな手洗いや換気をして、病原菌を体に入れないことも大切です。

## 今が大事！正しい姿勢づくり

あなたは大丈夫？

自分の姿勢に気づいていますか？

【良くない姿勢で起こること】 ● 骨格がゆがむ

● 肩こり・腰痛・頭痛 ● 歯並びや視力が悪くなる

● 内臓の働きが悪くなる ● 集中力が下がる

● 呼吸がしづらい ● 気持ちが落ち込む など



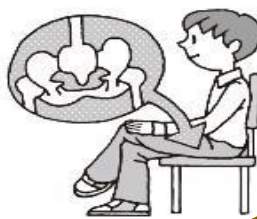
### 背中が丸い

重い頭が前に出てしまします。肩こりや腰痛を引き起こします



### 足を組む

股関節や骨盤が傾きます



### そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



### 肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



### ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



### 足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



CHECK!! いつもの「クセ」こんなことにも気をつけよう CHECK!!

☐ いつも同じ側でカバンを持つ

☐ 寝ながら本を読んだり、ゲームをしたりする

☐ 片方の足に体重をかけて立つ

☐ うつむいてゲームやスマホをやっている



### うつむき姿勢に注意！

うつむいた姿勢のまま長時間過ごす、「ストレートネック」の原因に。うつむいた姿勢では、首に十数キロの負担がかかっています。

ストレートネックになると、頭痛や肩こり、手のしびれやめまい、はき氣などが起こることがあります。スマホやタブレット・ゲームなどを使用するときには、**良い姿勢で目の高さになるように調整**しましょう。

(○健康な首はカーブがある)

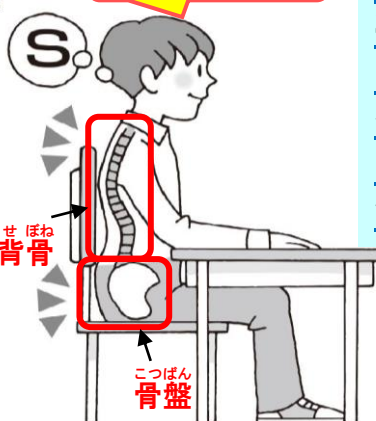


(×まっすぐ)



### ☆これが正しい座り姿勢☆

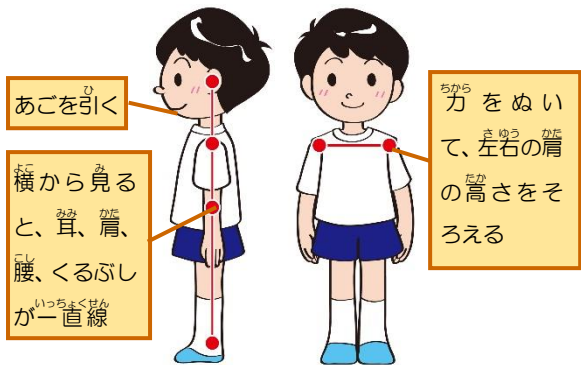
グーベタピン！



正しい座り方の基本は、**骨盤が立っていること！**  
この正しい姿勢のときには、**背骨が自然とS字カーブをえがき、重い頭が乗っていても負担が軽いのです。**

みんなの頭の重さは2～4キロくらいあるよ！

# ☆これが正しい立ち姿勢☆



## 姿勢は積み木と同じ

積み木が一番安定するのは、真っすぐに並んだ状態です。姿勢も同じで、正しい姿勢だと頭の重さを首、肩、腰で協力して支えているので、一番体に負担がありません。

定着してしまった姿勢を大人になってから直すのは大変なことです。骨や筋肉が成長途中の今、正しい姿勢を習慣づけることで、大人になっても健康的に過ごすことができますよ。



## 【正しい姿勢で過ごす】

- ☆ 頭の働きが良くなる。 ☆ 胃や腸の働きが良くなる。 ☆ 集中力が出る。
- ☆ やる気が起る。前向きな気持ちになれる。 ☆ バランス感覚が良くなる。
- ☆ 見た目がカッコいい。(好印象)



かぜにも 感染症にも 負けない!

# 元気な体づくりのポイント?

## ポイント①

### えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



## ポイント②

### うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



## ポイント③

### きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



## ④つめのポイント

### たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



## ① 〇に入る文字は何か?

元気のための3つのポイント

- ポイント① ○○○う
- ポイント② うん○う
- ポイント③ ○○う○う

## ② 使った文字を表から消そう

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| え | た | く | よ |
| さ | ん | ゆ | わ |
| ど | よ | ら | う |
| こ | き | い | と |

## ③ 残った文字を読むと、

④つめのポイントが出てくるよ

## 保護者の皆様へ

# インフルエンザの流行...今年は?

今年はすでに、インフルエンザの流行が始まっています。新型コロナウイルスの感染者もゼロにはなりません、市内の学校では20人程度で推移しています。インフルエンザは、多い時期には500人程に!その他には、感染性胃腸炎や流行性耳下腺炎、咽頭結膜熱などの感染症が発生しています。

インフルエンザの予防接種は、注射をしてから効果が現れるまでに約2週間かかります。予防接種を希望される方は、早めに接種を済ませると良いですね。



## インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない?

✕ インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね?

✕ ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

## お済みですか? 予防接種

発症・重症化を防ぐ、強〜い味方です。

