

# ほけんだより 11月

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(ことし)は異常(いじょう)な暑(あつ)さが続(つ)いていましたが、ようやく日(にっ)中の暑(あつ)さも落(おち)ちつき、一(いっ)気に気(き)温(おん)が下(さ)がりました。気(き)温(おん)差(さ)が大きいと、それだけで体(たい)調(じょう)をくずしやす(やす)いです。寒(さ)さに負(ま)けず元(げん)気に過(あ)るためには、規(き)則(じつ)正(ただ)しい生(せい)活(かつ)と衣(い)服(ふく)の調(てい)節(せつ)で体(たい)調(じょう)を整(ととの)えることが大(だい)切(せつ)です。それからもう1(いち)つ。寒(さ)さが増(さ)してくると「いやだなあ」と感(かん)じてしま(し)う人(ひと)もいると思(おも)いますが、ていねいな手(て)洗(あら)いや換(か)気(き)をすして、病(びょう)原(げん)菌(きん)を体(たい)に入(い)れな(な)いこと(こと)も大(だい)切(せつ)ですよ。

## いま だいじ ただ しせい 今(いま)が大(だい)事(じ)! 正(ただ)しい姿(しせい)勢(せい)づくり

あなたは大丈夫(だいじょうぶ)? 自分の姿(じぶん)勢(しせい)に気(き)づいていま(いま)すか?

【良(よ)くない姿(しせい)勢(せい)で起(お)こること】 ●骨(こつ)格(かく)がゆ(よ)がむ  
●肩(かた)こり・腰(こし)痛(いた)・頭(あたま)痛(いた) ●歯(は)並(なら)びや視(し)力(りき)が悪(わる)くなる  
●内(ない)臓(ぞう)の働(はたら)きが悪(わる)くなる ●集(しゅう)中(ちゅう)力(りき)が下(さ)がる  
●呼(こ)吸(きゅう)がしづら(ら)い ●気(き)持(も)ちが落(お)ち込(こ)む など

### せなか まる 背中(せなか)が丸(まる)い

おも(おも)い頭(あたま)が前(まへ)に出(で)てしま(しま)います。肩(かた)こりや腰(こし)痛(いた)を引(ひ)き起(おこ)します

### あし く 足(あし)を組(く)む

こかんせつ(こかんせつ)股(こ)関(かん)節(せつ)やこつばん(こつばん)かたむき骨(こつ)盤(ばん)が傾(かたむ)きます

### かえ そっくり返(かえ)る

こし(こし)おお(お)いふた(ふた)ん腰(こし)に大(だい)きな負(お)か(か)りま(ま)す。頭(あたま)の重(おも)さが首(くび)から背(せ)中(ちゅう)の筋(きん)肉(にく)にの(の)しかか(か)り、首(くび)や肩(かた)へ(へ)の負(お)か(か)りも大(だい)き(き)い(い)です

### ひじ 肘(ひじ)をつく

じょうはんしん(じょうはんしん)ひじ(ひじ)ささ(ささ)上半(じょうはん)身(しん)を肘(ひじ)で支(さ)えら(ら)るので、肩(かた)の負(お)か(か)り(り)にな(な)ります。背(せ)中(ちゅう)はま(ま)っす(す)ぐ(ぐ)で(で)す(す)が、しゅうしん(しゅうしん)ま(ま)え(え)に(に)移(うつ)動(どう)し(し)ま(ま)す

### ほおづえをつく

あたま(あたま)おも(おも)いうで(うで)頭(あたま)の重(おも)さを腕(うで)で支(さ)えら(ら)るので、ひじ(ひじ)肘(ひじ)をつ(つ)く(く)よ(よ)り、せなか(せなか)ま(ま)る(まる)背(せ)中(ちゅう)が丸(まる)ま(ま)っ(っ)て(て)しま(しま)い(い)ま(ま)す

### あし 足(あし)がブラブラ

あし(あし)ゆか(ゆか)足(あし)が床(ゆか)につ(つ)か(か)な(な)いと、踏(ふ)ん(ん)張(は)る(る)こと(こと)が(が)で(で)き(き)ず(ず)骨(こつ)盤(ばん)がふ(ふ)あ(あ)ん(ん)で(で)い(い)ま(ま)ま(ま)に(に)な(な)り(り)ま(ま)す

CHECK!! いつもの「クセ」こんなことにも気(き)をつけよう CHECK!!

- いつもおな(おな)がわ(わ)側(がわ)でカバ(か)ン(ん)を持(も)つ
- ね(ね)ながら本(ほん)をよ(よ)み(み)たり、ゲ(ゲ)ー(ー)ム(ム)をし(し)たり(り)す
- かたほう(かたほう)あし(あし)にたいしゅう(たいしゅう)重(じゅう)を(を)か(か)けて(て)立(た)つ
- うつむ(うつむ)い(い)て(て)ゲ(ゲ)ー(ー)ム(ム)やス(ス)マ(マ)ホ(ホ)を(を)や(や)っ(っ)て(て)い(い)る



### うつむき姿勢(うつむきしせい)に注意(ちゅうい)!

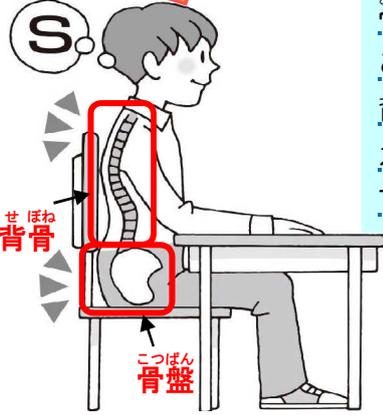
うつむいた姿(うつむいたしせい)勢(せい)のまま長(ちやうじかん)時(じ)間(かん)過(あ)ると、「ス(ス)ト(ト)レ(レ)ー(ー)ト(ト)ネ(ネ)ック(ック)」の原(げん)因(いん)に。うつむいた姿(うつむいたしせい)勢(せい)では、首(くび)に十(じゅう)数(すう)キ(キ)ロ(ロ)の負(お)か(か)り(り)が(が)か(か)か(か)っ(っ)て(て)い(い)ま(ま)す。

ス(ス)ト(ト)レ(レ)ー(ー)ト(ト)ネ(ネ)ック(ック)に(に)な(な)ると、頭(あたま)痛(いた)や肩(かた)こり、手(て)のしびれやめまい、はき気(はきき)な(な)ど(ど)が(が)起(お)こ(こ)る(る)こと(こと)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す。ス(ス)マ(マ)ホ(ホ)やタ(タ)ブ(ブ)レ(レ)ッ(ッ)・ゲ(ゲ)ー(ー)ム(ム)な(な)ど(ど)を(を)使(し)用(よう)す(す)と(と)き(き)に(に)は、良(よ)い(い)姿(しせい)勢(せい)で目(め)の高(たか)さ(さ)に(に)な(な)る(る)よ(よ)う(う)に(に)調(てい)整(せい)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。



### ☆これが正しい座(すわ)り姿(しせい)勢(せい)☆

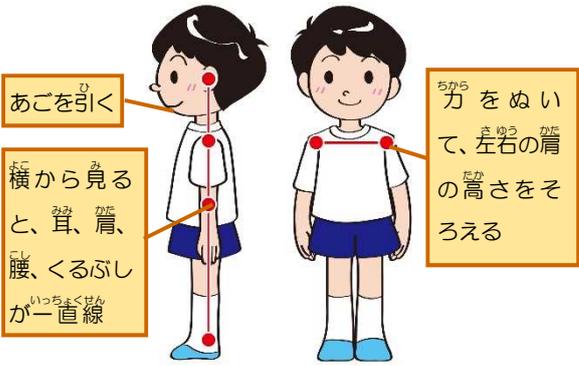
グーペタピン!



ただ(ただ)正(ただ)しい座(すわ)り方(かた)の基(き)本(ほん)は、骨(こつ)盤(ばん)が立(た)っ(っ)て(て)い(い)る(る)こと(こと)! この正(ただ)しい姿(しせい)勢(せい)の(の)と(と)き(き)に(に)は、背(せ)骨(こつ)が自(ただ)然(ぜん)とS(エ)字(じ)カ(カ)ー(ー)ブ(ブ)を(を)え(え)が(が)き(き)、重(おも)い頭(あたま)が乗(の)っ(っ)て(て)い(い)る(る)も(も)負(お)か(か)り(り)が(が)軽(かろ)い(い)の(の)です(す)...

みんなの頭(あたま)の重(おも)さ(さ)は2~4キ(キ)ロ(ロ)くら(くら)いあるよ!

# ☆これが正しい立ち姿勢☆



あごを引く

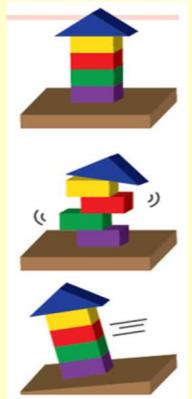
横から見ると、耳、肩、腰、くるぶしが一直線

力をぬいて、左右の肩の高さをそろえる

## 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、一歩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。
- ☆ やる気が起こる。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は何?

あそびかた 問題に答えてポイントを選び出そう

1 ○に入る文字は何かな?

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

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。好き嫌いをせず、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つめのポイントは... 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!

## 保護者の皆様へ

# インフルエンザの流行...今年は何?

今年はずでに、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、水痘、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

