

ほけんだより



豊北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

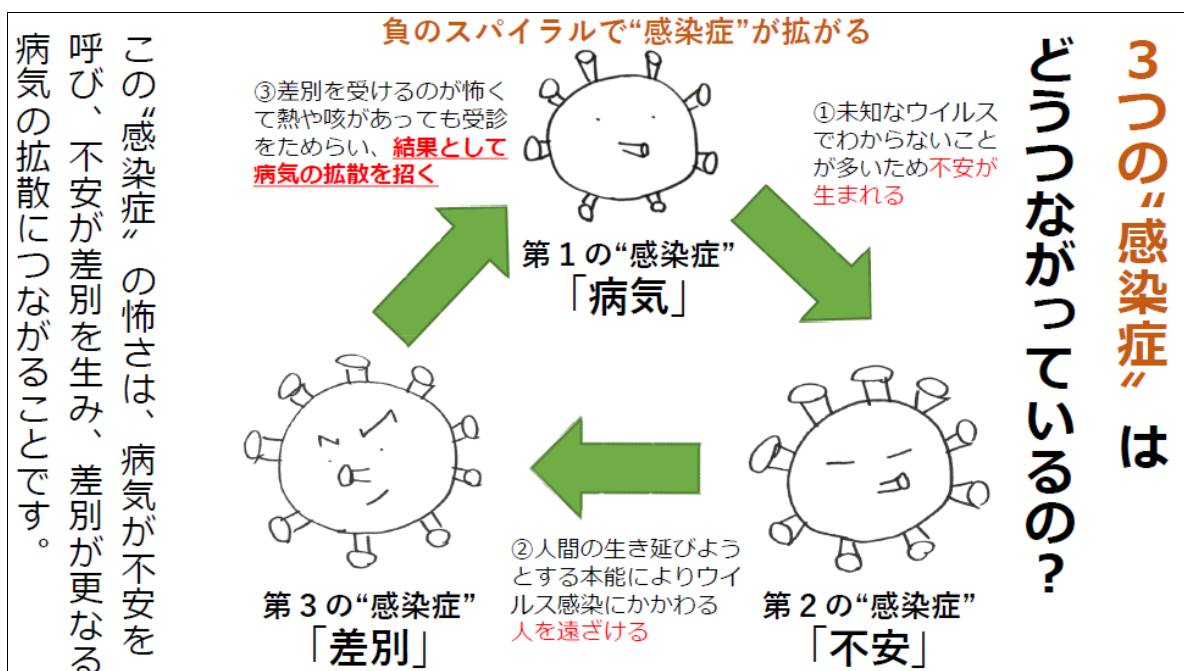
11月の保健目標：姿勢を正しくしよう ※おうちの人と読みましょう

11月になると日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みも強くなります。この時期は1日の気温差が大きいいためかぜをひいたり、体調を崩したりしやすくなります。衣服を上手に調節して自分の体調を管理しましょう。

コロナの今、わたしたちが考えるべきこと

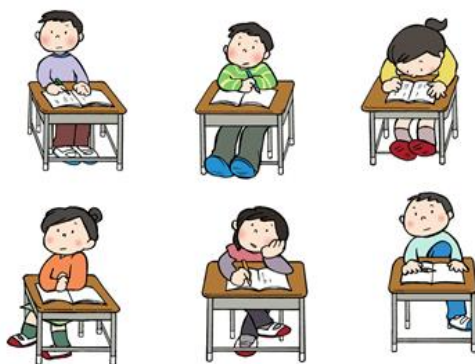
新型コロナウイルス感染症の影響が全国に拡大し、県内でも職場内の感染から家族への2次感染などで子どもが感染するケースが続いています。今後も、私たちのもっと身近なところで感染が起こることも予想され、感染が特別なことでなくなる日も来るのかもしれません。

ご紹介する日本赤十字社の発信する「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」の考え方は、感染者や医療従事者への差別や偏見を抑止することにつながるものです。資料の一部をご紹介します。（学校ホームページには全てを掲載しますのでご覧ください。）



新型コロナウイルスを正しく恐れ、それぞれの立場でできる予防策をしっかりと行い負のスパイラルを断ち切ることが大切です。

あなたのしせいはだいじょうぶ？



あなたは、「姿勢」に気を付けて生活していますか？背中が丸くなっている、机に肘をついている、足を投げ出したり、組んだりして、学習している人はいませんか？

姿勢は成長期の長い時間をかけ作られていきます。体に悪い姿勢が身についてしまうと、体にはいろいろな影響があります。



ストップ！せなかぐにゃ～

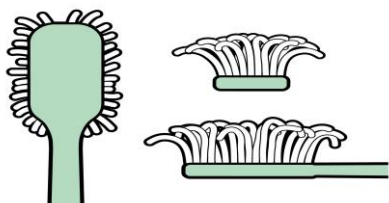
正しい姿勢

背筋を伸ばして、椅子に深くすわります。足をゆかにぴたりとつけます。腰骨を立ててすわります。

悪い姿勢を続けていると・・・

- ・背骨がゆがんでしまう。
- ・肩こり、頭痛、腰痛の原因になる。
- ・内臓を圧迫し胃腸の働きが悪くなる。
- ・疲れやすく学習に集中できない。
- ・机に顔が近いと視力に影響する。
- ・ほおづえをついていると顎が歪み、歯並びが悪くなる。

11月8日は「いい歯の日」



うちの歯ブラシだけでなく、学校で使う歯ブラシもたしかめてね！

みなさんの歯ブラシはどうですか？

左の図のように、毛先が開いたままで歯みがきしていませんか？

このような歯ブラシでみがいても、きれいに歯垢は落ちません。せっかくみがくなら、きれいな毛先の歯ブラシですみずみまでみがきましょう。