ほけんだより11月

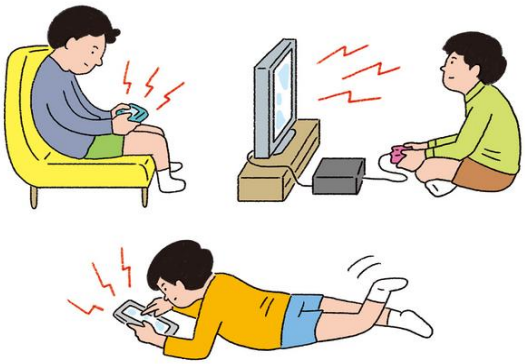
R4.11.22
館林七小
保健室

朝晩はすっかり冷えるようになりました。寒い日は、つい体を縮めて背中が丸くなってしまいがちです。姿勢が悪くなると目線も下を向いてしまい、気分まで暗くなってしまいます。よい姿勢を意識することで、体の健康だけでなく、心も前向きになれるなんて一石二鳥ですね!ぜひ今日からよい姿勢を意識して、毎日を明るく元気に過ごしましょう!

今月の目標
正しい姿勢を心がけよう

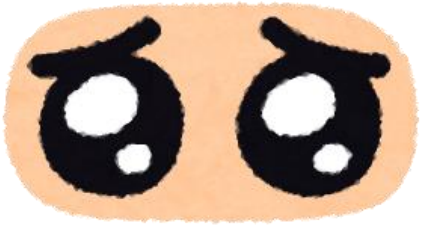
「ICT化」と「姿勢」

ICT化が進むにつれて、子どもたちの心身の影響が心配されています。
画面を見るときこんな姿勢になっている人はいませんか･･･？

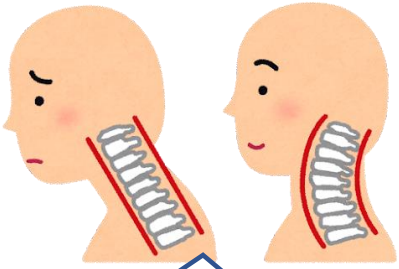


こんな悪い影響が出てしまうかも･･･

視力低下



ストレートネック



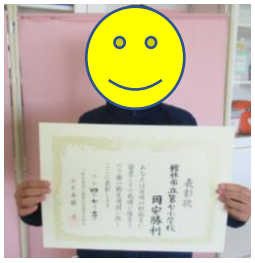
ストレートネックとは…
健康な人の首は、アーチ状になっていますが、アーチが失われ、まっすぐな状態になってしまっていること。横から見ると、頭が肩よりも前に出た状態になっているのが特徴。

【ストレートネックのこわい症状】
・首・肩のこりや痛み　・頭痛　・手のしびれ
・めまい　・吐き気　・背骨の変形によるヘルニアなど

ストレートネックはスマホの長時間使用で生じやすいことから、**「スマホ首」**と呼ばれることもあります。

☆よい歯のコンクール学校代表☆

よい歯の子コンクール学校代表の２人には、邑楽館林学校保健会より賞状が贈られました。
歯は一生の宝物。これからも歯を大切にしてくださいね☆



6年 岡安勝利くん

6年 原口詩音さん

☆第2回ハンカチチェックを行っています！☆

６月に第１回ハンカチチェックを行い、現在、第２回ハンカチチェックを行っています。
日程は 11/9（水）、11/16（水）、11/24（木）の３日間です。
11/9・11/16 の２日間の結果は次のとおりです！

1 回目　**全体結果：**　**112人中**
101人　がきちんとハンカチを持っていました！（忘れた人 11 人）

学年別結果：　**第1位・・・1 年生・4 年生・6 年生**

第2位・・・2 年生・3 年生
第3位・・・5 年生

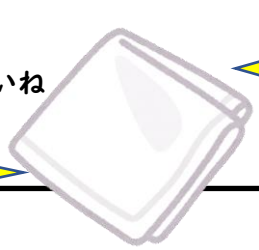
2 回目　**全体結果：**　**113人中**
107人　がきちんとハンカチを持っていました！（忘れた人 6 人）

学年別結果：　**第1位・・・1 年生・5 年生**

持参率100％！
すばらしい!!

第2位・・・3 年生・4 年生・6 年生
第3位・・・2 年生

清潔って
気持ちいいね



最終日（11/24）、全校１００％を目指しましょう！！
みんなで毎日きちんとハンカチを持つ習慣をつけましょう！！

清潔なハンカチを使っていますか？
あなたのポケットに入っているハンカチは、洗たくをした清潔なハンカチですか？きのうと同じハンカチを使っているなんてことはありませんか？一日使ったハンカチはバイキンがふえてしまいます。必ず毎日洗たくをした清潔なハンカチを使うようにしましょう。

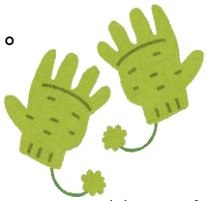
保健室からのお願い

肌寒い時はボクを
頼ってね

○服そうで体温調節を

気温の変化が大きい今日この頃。服そうでうまく調節して体温を一定に保つようにしましょう。
休み時間に外で遊んで熱くなり、半そでになったものの、汗が冷えて寒くなってしまう・・・というのがありがちな状況です。体が冷えてしまう前に、上着を着て、体を冷やさないように注意しましょう。

ボクたちは二つで一つ！



○持ち物には名前を書きましょう

寒くなってくると、手袋・ネックウォーマーなど、防寒グッズを持ってくる子が増えてきます。その中でも冬場に最も増える落とし物が、「手袋」です。手袋は二つで一つ。片方の手袋を落としてしまうと、もう片方の手袋が悲しみます。万が一落としても、はなればなれにならによう、きちんと名前を書きましょう。