

ほけんだより 11月



R5.11.21
館林七小
保健室



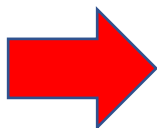
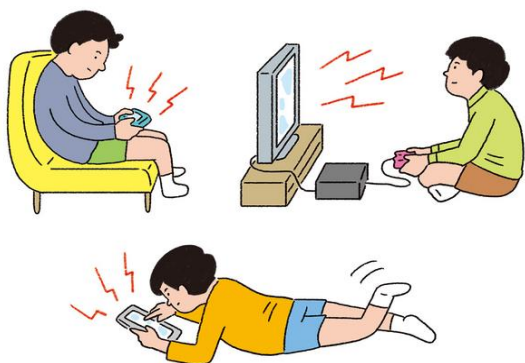
朝晩はすっかり冷えるようになりました。寒い日は、ついでに体を縮めて背中が丸くなってしまいがちです。姿勢が悪くなると目線も下を向いてしまい、気分まで暗くなってしまいます。よい姿勢を意識することで、体の健康だけでなく、心も前向きになれるなんて一石二鳥ですね!ぜひ今日からよい姿勢を意識して、毎日を明るく元気に過ごしましょう!

今月の目標

ただ正しい姿勢をし、正しい姿勢をこころがけよう

「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。画面を見るとこんな姿勢になっている人はいませんか…?



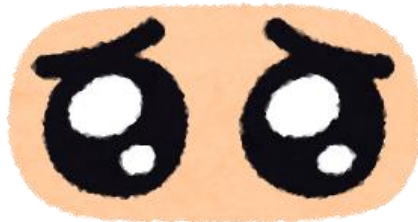
ストレートネックとは…

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。

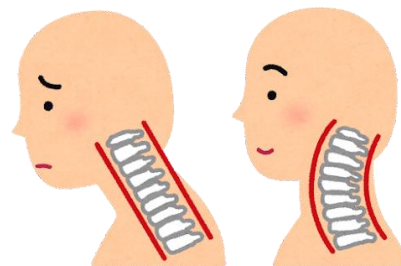
【ストレートネックの怖い症状】

- ・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

視力低下



ストレートネック



こんな悪い影響が出てしまうかも…

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。

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

床に両足を付ける



タブレットを使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける



30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



☆ハンカチチェックを行いました☆

日程は9/11（月）、9/20（水）、9/27（水）の3日間でした。



1回目 全校 97人中

92人 がきちんとハンカチを持っていました! (忘れた人 5人)

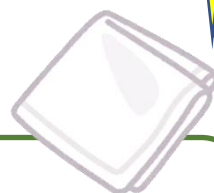
2回目 全校 96人中

90人 がきちんとハンカチを持っていました! (忘れた人 6人)

3回目 全校 102人中

95人 がきちんとハンカチを持っていました! (忘れた人 7人)

なんと3年生は3日間すべてで持参率100%でした! すばらしいですね☆
これからも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。

めざせ! 「てあらいマスター」☆

10月下旬に、1・2年生のクラスで手あらいについての授業を行いました。

まずは「手あらいチェッカー」を使って、普段の手あらいではどのくらい汚れが
残ってしまっているのかということを確認しました。感想として「思っていたより
汚れていてびっくりした。」という声がたくさん挙がっていました。その後、正しい
手あらいの仕方や手あらいをするべきタイミングを学びました。これからは感染症が流行しやすい
時期です。学んだことを忘れずに、正しい手あらいを続けていけると良いですね。



保健室からのお願い

○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...というのがありがた
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。

○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児童が増えてきます。その中で最も増
える落とし物が、「手袋」です。手袋は二つで一。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。方が一落としても、はなればなれにならによ、きちんと名前を書きましょう。

肌寒い時はボクを
頼ってね



ボクたちは二つで一!

