



ほけんだより 11月

令和7年11月4日

館林市立第七小学校

保健室

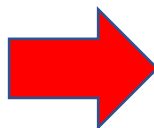
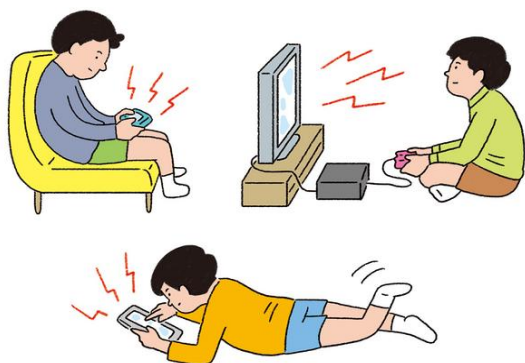
朝や夜はすっかり冷えるようになりました。寒い日は、ついでに体を縮めて背中が丸くなってしまいがちです。姿勢が悪くなると目線も下を向いてしまい、気分まで暗くなってしまいます。よい姿勢を意識することで、体の健康だけでなく、心も前向きになれるなんて一石二鳥ですね！ぜひ今日からよい姿勢を意識して、毎日を明るく元気に過ごしましょう！

今月の目標

ただ正しい姿勢を
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…？

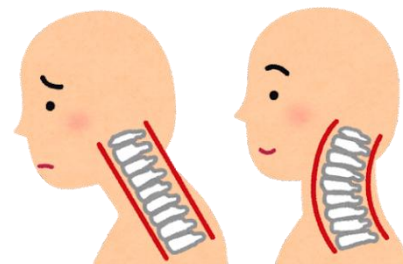


こんな悪い影響が出てしまうかも…

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。

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

床に両足をつける



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



めざせ！ 「てあらいマスター」☆

10月27日に、1年生のクラスでてあらいについての授業を行いました。

まずは「てあらいチェッカー」を使って、普段のてあらいではどのくらい汚れが残っているのかということを確認しました。その後、正しいてあらいの仕方やて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、正しいてあらいを続けていけると良いですね。



きたない手で
ふいてしまうと
ハンカチも
汚れてしまうね
(白いところが
よごれます。)

わすれないで！だいじな「てあらいのタイミング」



感染症予防の基本

てあらい



かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。また、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスなど、冬には他にも気をつけたい感染症があります。これらの予防に大切なことのひとつが『てあらい』。毎日、しっかり続けていますか？ あらい方をもう一度見なおしてみましょう。

- 水道から流している水で手をあらい流す
- せっけん(ハンドソープ)をよくあわ立てる
- 両方の手のひらを合わせてよくこする
- 一方の手のこうを反対の手でこする
- 両手を組み合わせて指の間にあろう
- 親指をもう一方の手でねじるようにあろう
- 指先とつめの間を反対の手のひらでいねいにこする
- 手首をもう一方の手でねじるようにあろう
- 流している水であわをきれいにあらい流す
- きれいなタオルやハンカチでふく

ぬれたままにすると、またよごれてしまうのでNG！

保健室からのお願い

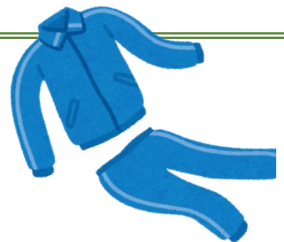
服そうで体温調節を

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暑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。

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。万が一落としてもはなればなれにならないよう、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！

