



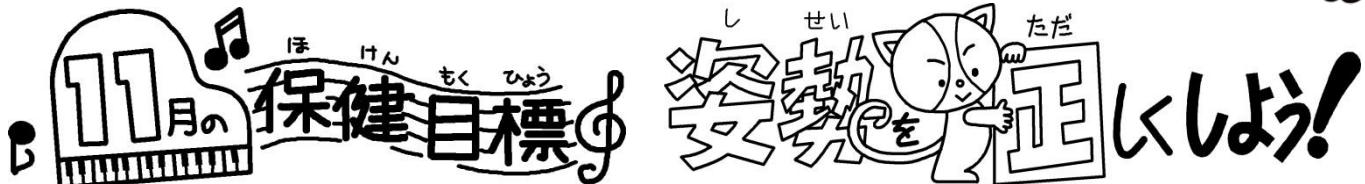
のびのび

令和4年11月11日

豊松小 保健だより

No. 7

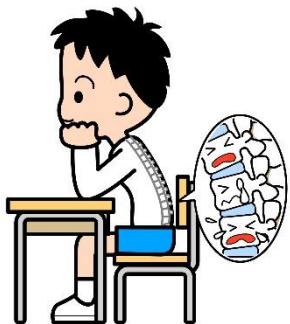
朝・夕の冷え込みがきびしくなってきました。冬がもうすぐそこまで近づいています。また、今年はインフルエンザの流行が始まることも考えられます。かぜやインフルエンザ、コロナなどの感染症にからないうようにするために、今からしっかりと予防しておきましょう。



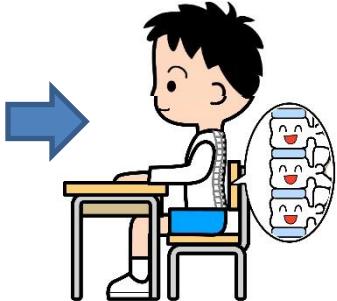
みなさんは「正しい姿勢」ができますか？

正しい姿勢とは、体に負担の少ない姿勢のことです。姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまったり、内臓が圧迫されてしまったりと、体の成長に悪い影響を与えてしまいます。普段から意識して正しい姿勢で過ごしましょう。

背中が曲がっているときの背骨

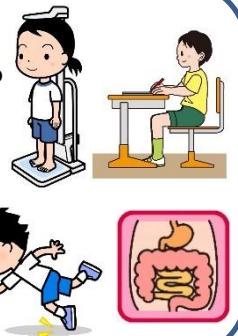


背すじが伸びているときの背骨



〈姿勢を正しくすると体にいいこと〉

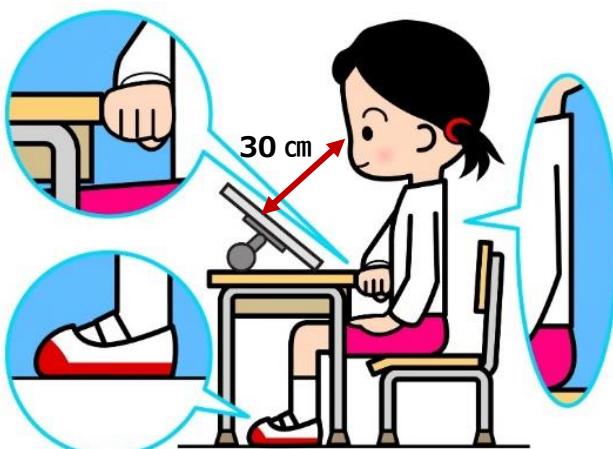
- 身長が伸びやすくなる
- 集中力が上がる
- けがをしにくくなる
- 便秘が解消される



正しい姿勢にするためのキーワード

グー ペタ ピン

グー おなかと机を
グー 1個分あける



ピン 背すじを伸ばす

ペタ 足のうら
をゆかに着ける

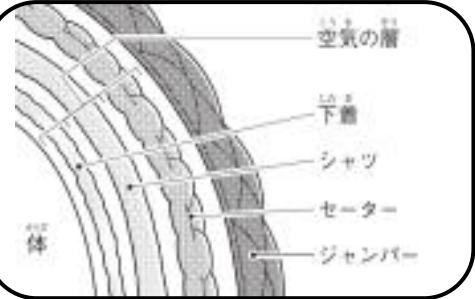
タブレットや本は
かお顔から 30 cmくらい
離す



寒い時期を気持ちよく過ごす衣服の着方

〈重ね着で空気の層をつくろう〉

衣服と衣服の間、糸と糸の間にある空気が、体温によって温められて動かないとき、暖かいと感じます。重ね着をすると、空気の層がいくつもできるので、暖かく過ごすことができます。



〈冬の汗に注意!〉

厚着をしたまま暖かい室内で過ごしたり、体を動かしたりすると、冬でも汗をかきます。汗を拭かずにいると、乾くときに熱を奪って体を冷やし、体調を崩す原因になります。服装を上手に調節して体調を整えましょう。



動きやすい服装で運動する



汗をかいたらこまめに拭く



体が冷える前に上着を着る

とよまつマラソンにむけて

もうすぐかけ足練習が始まります。早寝早起きやバランスの良い食事など規則正しい生活を心がけましょう。また、準備運動をしっかりして、けがをしないようにしましょう。



★☆保健室から・・・おうちの方へ☆★

日頃は、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。

*インフルエンザの予防接種について

今年は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が予想されています。ワクチンを接種しても、感染してしまうこともあります、比較的軽い症状で済みます。

*「とよまつマラソン」に関する健康調査についてのお願い

安全にマラソン大会を実施するため、健康調査を行い健康状況の把握をしますのでご協力よろしくお願いします。「かけ足練習」の数日前と、「試走会」と「とよまつマラソン」の前日に健康調査用紙を配布します。調査用紙の提出がないと原則として参加ができませんので、ご了承ください。

なお、体調不良等で「かけ足練習」を見学する場合は、連絡帳等で担任までお知らせください。

