



のびのび

令和4年11月11日

豊松小 保健だより

No. 7

あさ ゆう ひ 朝・夕の冷えこ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きています。また、今年（ことし）はインフルエンザの流行（りゅうこう）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（かんせんしょう）にかからないようにするために、今からしっかりと予防（よぼう）しておきましょう。



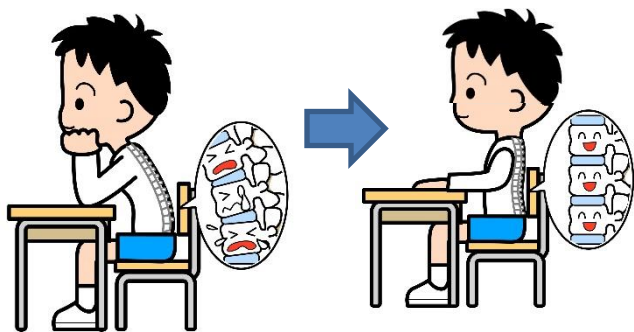
11月の保健目標 姿勢を正（ただ）にしよう！

みなさんは「正しい姿勢」ができていますか？

正しい姿勢とは、体に負担（ふたん）の少ない姿勢（しせい）のことです。姿勢（しせい）が悪いと、背骨（せぼね）が曲がってしまったり、内臓（ないぞう）が圧迫（あつぱく）されてしまったりと、体の成長（せいちょう）に悪い影響（えいきよう）を与えてしまいます。普段（ふだん）から意識（いしき）して正しい姿勢（しせい）で過ごしましょう。

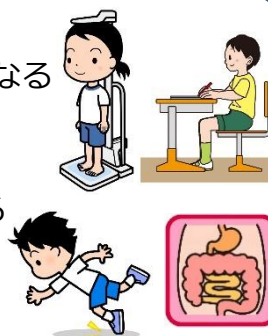
（せなか ま）
背中が曲がって
いるときの背骨

（せ すじ が の）
背すじが伸びて
いるときの背骨



〈姿勢を正（ただ）しくすると体（からだ）にいいこと〉

- ・身長（しんちよう）が伸びやすくなる
- ・集中（しゅうちゅうりよく）力が上がる
- ・けがをしにくくなる
- ・便秘（べんぴ）が解消（かいしょう）される

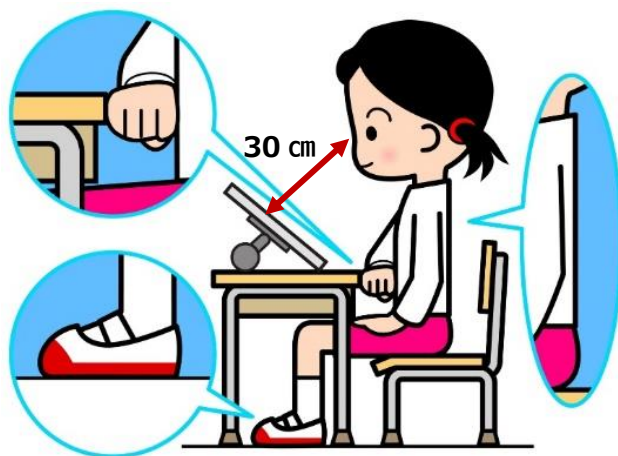


正しい姿勢にするためのキーワード

グー ペタ ピン

グー おなかと机（つくえ）を
グー 1 個分（こぶん）あける

ペタ あし（足）のうら
をゆかに着（き）ける



ピン 背（せ）すじを伸ばす

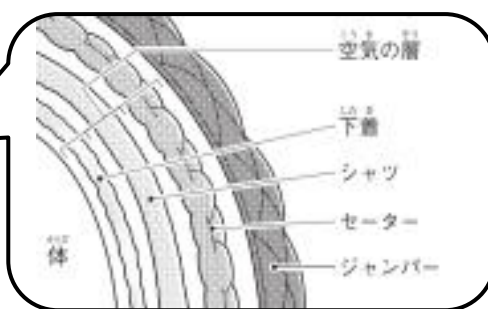
（タブレットや本（ほん）は
かお（顔）から 30 cm くらい
はな（離）す



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と、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いたします。「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。

