

ほけんだより

令和5年11月6日
上大野小学校 保健室

じどう
児童のみなさんへ



あき 深まり、あさばん 朝晩を ちゆうしん 中心に かん 寒さを 感じる 季節です。今年は、早くも インフルエンザが大流行する事態になっています。どんな感染症でも、予防の基本は「手洗い・うがい・換気」です。みなさん、しっかりできていますか？ 規則正しい生活とバランスのよい食事とって、「手洗い・うがい・換気」を心がけていきましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

ただ しせい たも
正しい姿勢を保とう



からだ ささ ほね きんにく
体を支える「骨と筋肉」をきたえよう！

体を動かしたり、体を支えて姿勢を保つためには、骨と筋肉が大事な役割を果たしています。子どもの骨や筋肉は、発達段階にあってまだ未熟です。成長期の骨には成長軟骨という、外からの力に弱く、傷ついたり変形しやすい骨があります。運動のしすぎと運動不足、どちらも骨や筋肉に悪い影響を与えてしまいます。みなさんは、骨と筋肉が正しくきたえられていますか？

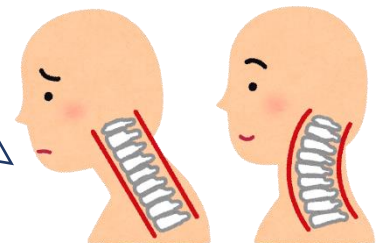


あし ぜんぶゆか
「足のうらを全部床につけてしゃがめるか」

毎年の健康診断のときにチェックされる項目です。ひざが痛くてしゃがめない場合は、運動のしすぎでひざに負担がかかっている可能性が……。しゃがむと後ろにひっくり返ってしまう人は、運動不足で足首の関節が固くなっている可能性があります。

「ストレートネックになっていませんか？」

首の骨は、自然に曲がり重たい頭を支えています。しかし、頭が前に出て、骨がまっすぐに伸びた状態を「ストレートネック」といい、姿勢の悪さが原因と言われています。ストレートネックの状態が続くと、肩こりや頭痛の原因になります。



うんどうまえ かなら
「運動前は必ずウォーミングアップを！」

寒さを感じる時期に、いきなり運動するとけがをする原因になります。ストレッチや軽く走って、体をほぐし体を温めて、運動するための準備をしましょう。



からだのしくみで病気を予防



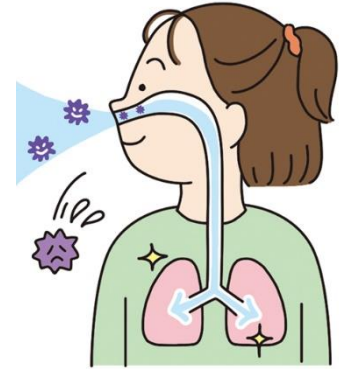
鼻こきゅうのススメ

空気が乾燥してひんやり、冬が近づいてきています。みなさんはふだん呼吸をするときに、鼻と口のどちらを使っていますか？「口で呼吸している」という人は要注意です。

冬の乾いた空気が口から直接入ると、のどが乾燥して病気への抵抗力が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスが直接入ってくるので、感染症にかかりやすくなります。



一方、鼻は吸いこんだ空気に湿り気を与えることができ、鼻毛はホコリやウイルスなどをふせぐ役目を持っています。くしゃみは鼻から入ってきたウイルスなどの異物を外に出す役割があります。鼻こきゅうは、自然にそなわったマスクのようなものと言えます。



また、普段口こきゅうをしていると、口がポカンと開いていることが多く、口が開いていると唾液の分泌量が減り、むし歯や歯肉炎になりやすくなります。また、歯並びや顔の印象を変えてしまうこともあります。少し、苦しくても鼻こきゅうに慣れるよう練習してみましょう。姿勢をよくして、お腹の底から大きく息を吸って、腹式呼吸をすると、だんだんと鼻こきゅうが上手になっていきます。鼻がつまって口こきゅうしかできないときは、耳鼻科で診てもらいましょう。



「手洗い・うがい・換気」と合わせて、わたしたちの体が本来持っている鼻こきゅうのしくみをしっかり使い、元気に過ごしましょう！

保護者の皆様へ

マイライフカードを実施します！（期間 11月6日（月）～10日（金））

10月にマイライフカードを行う予定でしたが、インフルエンザ流行による臨時休校のため、実施できませんでした。そのため、11月6日（月）～10日（金）に日にちを変更して行います。ご協力、どうぞよろしくお願いいたします。

♡♡♡スクールカウンセラーによる教育相談があります♡♡♡

第5回 11月20日（月） スクールカウンセラー 鈴木 奈津子先生

※ ご希望される方は、マチコミのアンケート機能で申し込みください。

