

ほけん だより 11月

三朝小学校
保健室
No.6
2024.11.7

気温が低くなってきて朝晩はひんやりとしますね。咳や発熱など体調をくずしてお休みする人も増えています。インフルエンザにかかる人も県内で増えてきているようですので、手洗い、うがいなどの予防をしていきましょう。

給食後の歯みがきをしています!



コロナ禍で中止していた歯みがきを今年度は再開していますが、歯ブラシとコップを持ってきていない人がいます。給食後の歯みがきができるように準備をお願いします。

週末には持って帰りますので、歯ブラシの毛先が傷んでいないか確認をお願いします。毛先の広がっているものは交換をしてください。



背中が曲がっていませんか?

学習中の姿勢を見ていると、机と目の距離が近くなっていたり、椅子の端に座っていて体が斜めになっていたりする人をよく見かけます。毎日のことなので、姿勢は体にも影響があります。ピンッと骨盤を立てて座ると姿勢が良くなるのでやってみてくださいね。

正しい姿勢



ときどき思い出して、**ピンツとね**

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です!

姿勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなると、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。

