



だんだんと朝晩冷え込みが強くなり、冬を感じますね。つついポケットに手を入れて、背中を丸めて歩く人が増えてきます。よくない姿勢を続けていると、視力低下や肩こり、腰痛などの原因になることがあります。寒いときこそ、背筋を伸ばして正しい姿勢で寒さを吹き飛ばしましょう。

風邪やインフルエンザが流行し始めるのはこの時期です。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

11月 保健目標

姿勢に気を付けよう

「背骨が丸まっている」「机に頬杖をつく」「片足だけに体重をかけて立つ」「寝転がってテレビを見る」など、思い当たる人はいませんか？これらは全て体のゆがみを招きやすい悪い姿勢です。寒さから背中を丸めがちな冬は、更に姿勢が悪くなります。いつも以上に自分の姿勢を意識しましょう。

いい姿勢は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”

立つとき

- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

- 背筋を伸ばす
- あごを引く
- イスに深く腰かける
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- POINT 骨盤を立てて座る
- 足が床についている

左右水平になるように

いいこといっぱい

1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

乾燥に気づいたら 早めの対策を

くちびるがピリピリ

手がカサカサ

静電気がバチッ



空気が乾燥している **サイン** です

早めの
カゼ予防を!



手洗い

うんどう

ゆっくり休む

11月9日は「いい空気の日」

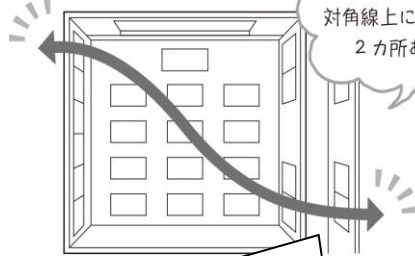
続けよう!
こまめな換気

なぜ?

閉めきった部屋には、
二酸化炭素やホコリ、
ウイルスがたくさん!

どうする?

対角線上にある窓を
2カ所あける



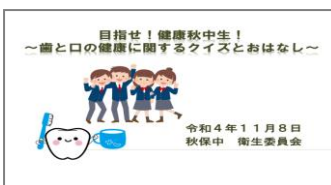
室内の常時換気は続きます! 防寒対策
にも努めましょう! 衣服による調整や上
着の使用, 膝掛けの使用など。



11月8日は



健康診断後に治療勧告書を受け取った人は、治療が終わったら、担任の先生に受診報告書を忘れずに提出してください。
「いい歯の日」にちなんで衛生委員会の啓発活動として、給食時間に動画を流します。
お楽しみに!



第2回 メディアコントロール週間の実施について

秋保中学校の定期試験前に合わせて中学校区の学校(秋保中・秋保小・馬場小・湯元小)で『メディアコントロール週間』を設定し実施しています。今回、事前に保健指導を実施しています。脳科学に基づいたメディア依存の危険と生活習慣に関する内容です。

チャレンジ期間は、学習目的以外のメディアの利用をコントロールできるようにしてください。ご家庭におかれましても、家族でルールを確認したり、いつもよりも家族の会話の時間を長くしたりしながら、新たに目標欄に加わった工夫点を掲げて取り組んでみてください。
ご協力よろしくお願いします。

ゲーム・ネット依存に気をつけて!

第2回メディアコントロール週間 事前指導



1 実施時期

11月2日(水)~11月8日(火) → 記入期間: 3日(木)~9日(水)となります。

2 実施の流れ

- (1) 1日(火) 配付のチャレンジカードに目標を記入する。
- (2) 実施期間に前日の取組について記入する。
- (3) 記入最終日の9日(水)にカードを回収し保健室で集計し結果をまとめる。
- (4) 11月14日(月)に家庭へチャレンジカードを返却。保護者がコメントを記入する。
- (5) 11月18日(金)までにチャレンジカードを学級担任の先生に提出する。
- (6) 保健室でカードを確認し、保健室で保管する。

※集計結果をまとめ、おたよりを発行する予定です。

