

ほけんだより 11月

令和3年 11月 1日
 中野区立桃園第二小学校
 校長 山崎 義弘
 養護教諭 森内 由佳

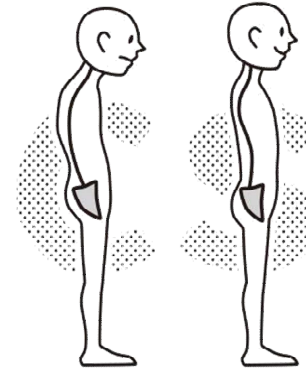


少しずつ日が短くなり、冬が近づいてきました。また、急に寒くなり、体調をくずして欠席する人や、保健室で休む人が増えています。特に朝晩は冷え込むので、衣服で調節をして、風邪をひかないように気をつけましょう。

さて、寒くなってくると、体を暖めようと、つい体を縮こめて、背中も丸くなりがちです。冬こそ背筋をピンと伸ばした姿勢を意識して過ごしましょう。

● 11月の保健目標

ただ「正しい姿勢で勉強しよう」



人の頭の重さは、約4キログラムあります。例えると、首の上にボーリングの球が乗っている感じです。これだけ重い頭を支えるために、背骨の形はSの形をしています。Sの形はバネのはたらきで、重い頭を支えることができるのです。

しかし、背中を丸めて悪い姿勢を続けていると、背骨がゆがんでしまいます。横から見たときに、耳が肩より前にある人は要注意です。背骨のSの形がくずれて、Cの形に近づいているかもしれません。頭の重さが筋肉に負担をかけ、頭痛や肩こりの原因になります。勉強中も、ふと気がついたときに背筋を伸ばすよう意識してみましょう。

味がよくわかる

辛 塩 酸 旨 甘

食べ過ぎを防ぐ

満

「いつまでも美しい歯で、そして、美味しく食事をとるために、口の中を健康に保ってほしい」という願いからいい歯の日が定められました。

さて、みなさんは食事をするとき、1口に何回くらいかんでいますか？よくかむと、体に良いことがたくさんあるので紹介します。1口30回を目指して食べてみてください。

脳を刺激する

消化を助ける

11月8日はいい歯の日

むし歯や歯周病を防ぐ

<p>こんな座り方をしていませんか？</p>		<p>こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかもしれません！</p>	
	<p>【ほおづえをつく】</p> <p>猫背になり背骨に負担がかかります。</p> <p>歯ならびやかみ合わせも悪くなる可能性があります。</p>		<p>【反り返る】</p> <p>腰に大きな負担がかかります。</p>
	<p>【足を組む】</p> <p>体の左右のバランスが悪くなります。</p>		<p>【足がブラブラする】</p> <p>足が床につかないと姿勢が安定しません。</p>

窓を開けて 空気の入れかえを

寒いとついつい窓を閉めておきたくりますが、空気の入れかえをしないと、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりすることがあります。感染症の予防のために空気の入れかえは必要です。

学校でも空気の入れかえを続けていますが、お家でもきれいな空気を取り入れることを意識してみましょう。

〈空気の入れかえをしないと…〉

空気中の汚れが増えてしまいます！