

ほけんだより

- トピック
- ・ねこぜ注意報
- ・しせいバッチリさん
- ・保健室からみつけたすてきな姿
- ・感染症予防

令和6年11月13日
明成小学校 保健室

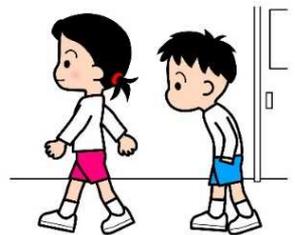
かつほけんもくひょう 11月保健目標 しせい よい姿勢をしよう



ねこぜ注意報（ちゅういほう）

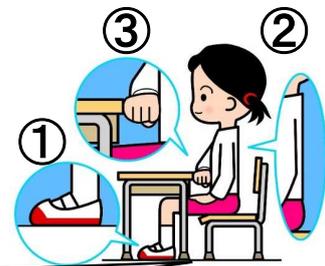
あるとき 歩く時

寒くなると、ポケットに手を入れて歩く、背中を丸めて歩く子が増えます。ポケットに手を入れて歩くと、転んだときに手が出せないで、大げににつながり危険です。背中を丸めて歩くと脳への血液の流れや内蔵の働きが悪くなります。歩く時も背中を「ピン」と伸ばすことを意識して歩いていきましょう。



あるとき すわる時

「ピタ・ピン・グー」の姿勢で座ると、足・お腹・背中の筋肉をきたえることになり、筋力アップにつながります。この筋肉の中には「抗重力筋」があり、この筋肉をきたえることで、安らぎホルモンといわれる「セロトニン」が多く分泌されるともいわれています。姿勢を良くすると、体にも心にも良いことがたくさんあります。



- ①あしを「ピタ」 ②せなかを「ピン」 ③おなかに「グー」



しせいバッチリさん みつけたよ

- 1年生：せなか「ピン」とのびてすてきです。
2年生：せなか「ピン」あし「ピタ」もできています。
3年生：すわる姿勢だけでなく、歩く時もせなか「ピン」で歩いています。
4年生：タブレットを使う時もねこぜにならずに見ています。
5年生：よい姿勢を長い時間保つことができます。さすがです。
6年生：よい姿勢のまま、話している人に目線をむけています。反応もバッチリ。



保健室からみつけた すてきな姿

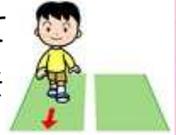
【あいさつ】

朝玄関に立っていると、目を見て元気なあいさつをしてくれる子がいます。朝から、とてもうれしい気持ちになります。すてきな姿をみんなでどんどん広めていきましょう。



【歩行】

「ろうか（はさみ）歩行」「かいだん（おはだ）歩行」は、意識して歩いている子が増えてきました。とくに低学年の子が中・高学年をみて、まねをしてよい姿になっています。すてきな姿が広がっていますね。



は	はしらない	お	おさない
さ	さわがない	お	おいこさない
み	みぎがわつこう	は	はしらない
		だ	だんとばしをしない

かんせんしょうよぼう 感染症予防

ながく咳が続くマイコプラズマ感染症の流行が拡大しています。また、石川県内ではインフルエンザの発生もあるようです。もう一度、感染症予防について確認しましょう。そして、自分の生活を振り返って、できることから始めてみましょう。



かぜ（感染症）よぼうのために①
～ウイルスを体に入れないために～



かぜ（感染症）よぼうのために②
～ウイルスにまけない体づくり～

