

# すこやか



磐田市立青城小学校  
ほげんだより  
令和4年11月発行



日中は暖かい日が続いていますが、朝晩はすっかり寒くなってきました。寒くなると、背筋を丸めて姿勢が悪くなってしまったり、ポケットに手を入れながら歩いたりする人がいます。毎朝天気予報を確認して、気温に適した服装や防寒具を身につけるようにしましょう。また、寒さに慣れていないこの時季は体調を崩しやすいです。今まで以上に体調管理に気を付けて楽しく元気に過ごしましょう！

## ただ しせい み 正しい姿勢を身につける

今月の保健目標



自分の姿勢を確認してみよう



1 背中が丸まり、猫背になっていませんか？



2 ノートや教科書に顔が近すぎませんか？



悪い姿勢を続けていると・・・



目が悪くなったり、肩がこったり、体がゆがんだり体にさまざまな影響が出てきます。



1 立った状態のよい姿勢



★真横から見たとき

耳たぶ～肩～太もも～くるぶしが一直線になるようにしましょう。

★前から見たとき

鼻～胸～おへそ～かかとが一直線になるようにしましょう。

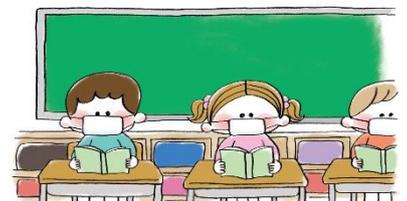


2 座った状態のよい姿勢



イスに座っているときは、足のうらを床につけて深く腰掛け、頭が上から糸で引っ張られるようなイメージで背中を伸ばしましょう。

よい姿勢でいると、体に負担がかからず健康でいられます。また、見た目もシャキッとします。背筋をピンと伸ばした姿勢で過ごせるようにしましょう。

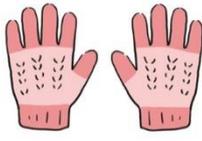


# 寒い季節に工夫をしよう

## ●身に着ける



ぼうし  
帽子



てぶくろ  
手袋



マフラー



ネックウォーマー



くつした  
靴下



カイロ

ルールやマナーを守って、正しく身に着けましょう。必ず記名をしましょう。

## ●重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中は薄いシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにすると温まりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも肌着、ヒートテック、シャツ、ニットなどの重ね着がおすすめです。



## ●「3つの首」をあたためる

「3つの首」は、「首」「手首」「足首」のことです。これらの部分は太い血管が皮膚の近くを通過していて、気温の変化による影響を受けやすいところです。ここを温めると血行が良くなるだけでなく、体が温まりやすいのです。寒さをしっかりガードしましょう。



## ☆保護者の皆様へお願い☆

### ①予備マスク

感染症対策のため、予備のマスクをお子さんに持たせてください。落としてしまった…汚してしまった…ということがよくあります。

### ②絆創膏等

家でけがをして…と保健室に来るお子さんがよくいます。保健室は、原則として「継続した処置や治療を行わない」ということが決められています。これは、「継続した処置や治療」が「医療行為」とみなされる場合があるからです。御家庭でけががあった場合は、替えの絆創膏やガーゼ、湿布薬、包帯等の必要なものをお子さんに持たせていただきますようお願いいたします。