

ほけんだよ11月

1.1月号 志布志市立松山小学校 保健室 令和2年11月27日

〇〇〇 正しい手あらい できていますか？ 〇〇〇

4年生と一緒に、感染症について学習しました。ウイルスが体の中に入らないためには、「手あらい」と「マスクをつける」ことが大切です。寒くなってきて、かぜやインフルエンザが流行する時期になりました。また、今年は「新型コロナウイルス感染症」にかかる心配もあります。もう一度、予防方法について確認してみましょう。

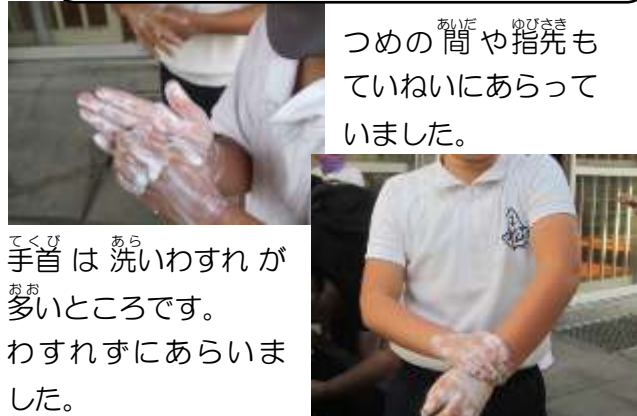
① ウイルスの入り口は 目・鼻・口



手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんでていねいに手を洗う。

手をあらうことが大切でしたね



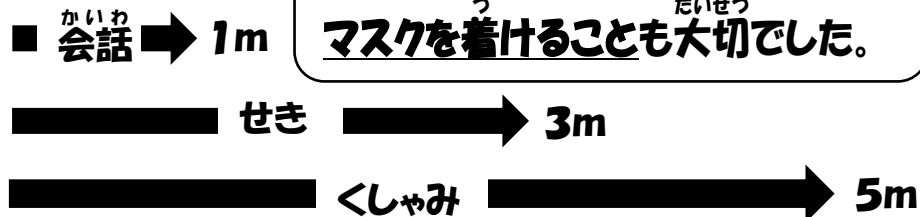
つめの間や指先も
ていねいにあらって
いました。

手首は洗いやすれが
多いところです。
やすれずにあらいま
した。

手あらいのポイントを学習しました。



ウイルスが飛ばないように、
マスクを着けることも大切でした。



欠席「0」日数 … 現在63日

目指せ80日!

ほけんもくひょう 11月の保健目標

姿勢を正しくしよう。

歯科検診の結果



【守り方】 ・ 姿勢のグーチョキパーを守る。

〇〇〇 姿勢を正しくしよう 〇〇〇

いま、保健室の前では、「姿勢チェックコーナー」を設けています。赤い四角の上立ち、目をつぶって足踏み50回…。足踏みが終わったらびっくり！赤い四角より前にいた人、後ろにいた人、はたまた、ななめにいた人…。

みんな思ってもいなかったところに立っていて、おどろいていました。

「気をつけ」背中が丸まると「猫背」

◎猫背だとやる気がない？
姿勢がいいと「スッキリ」してポジティブな印象。反対に猫背だと、やる気がなさそうに見えることも。

◎猫背で体が悲鳴をあげている
頭は本来、背骨の真上で支えられるはず。その重さは約6kgで、なんとスイカと同じくらい。でも猫背だと背骨で支えきれず、首や

肩の筋肉に負担をかけることに。筋肉の負担は神経にも悪影響を及ぼし、肩コリや頭痛、イライラ、やる気の喪失などにつながります。

◎スマホが猫背を招いている
スマホを見ると、うつむきかげんで首を前に出す人は要注意。それは立派な猫背です。スマホを使うときは顔の前まで上げて、首をスッと伸ばしましょう。

小さいときから習慣に きれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき…
お子さんの丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか？

「筋力」がポイント
ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。
ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

お手伝いでよい姿勢！？
もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然と色々な動きをする家事は筋力アップにぴったり。
小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。