



ほけんだより 11月



2023年 11月号
逗子市立池子小学校 保健室

11月保健目標:姿勢を正しく美しく!!

朝・夕方と冷え込む時期に入り、寒さを感じるようになってきましたね。そのせいか最近、登下校中にフードをかぶっていたり、洋服のポケットに手を入れて歩いている人を多く見かけることがあります。これらの行動は、けがや交通事故につながる可能性があります。安全に安心して、学校生活（登下校も含む）を送れるように、寒さ対策の方法を考え直しましょう!!



きけん

●洋服のポケットに手を入れていると
転んだときに手をつくことが
できません。

大きなけがにつながることも
あります。



きけん

●洋服のフードをかぶっていると
周りの音が聞こえづらくなります。

車が近づいてくる音が聞こえなかったり
交通事故に巻き込まれる可能性が
とても高くなります。

温かい服装のポイントを知ろう!!

☆『3つの首（首・手首・足首）』を温めると体の冷えを防ぐことができます。
登下校中も、温かい上着、マフラー、手袋などをしましょう。



◎温かい上着

◎手ぶくろ

◎マフラー

◎足首のかくれるくつ下



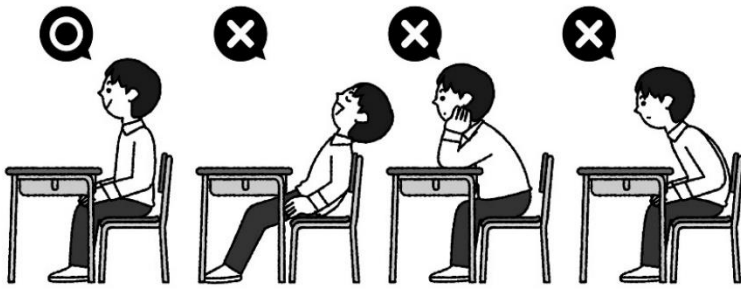
☆重ね着をして、寒さを防ぎましょう!!

- ・肌着（下着）の上にTシャツ、Tシャツの上に腹巻き、レギンスの上にズボンなど。
- ・Tシャツの下に、何もきていないはダメ!!

感染予防として換気もするため、教室の室温も低くなります。

寒い日がこれから続きますが、常時換気もしくは30分に1回は窓を開けて換気しましょう。

あなたの姿勢はだいじょうぶ？



あなたは、姿勢に気をつけて生活していますか。背中が丸くなっている、机に肘をついていたり、イスの背もたれに寄りかかったりして、学習をしている人はいませんか。

姿勢は成長期の長い期間をかけてつくられていきます。体に悪い姿勢が身についてしまうと、体にはいろいろな影響があります。

悪い姿勢を続けていると・・・

- 背骨がゆがんでしまう
- 肩こり、頭痛、腹痛の原因になる
- 疲れやすく勉強に集中できない
- 机に目が近いと視力に影響する
- ほおづえをついているとあごがゆがみ、歯並びが悪くなる
- 内臓を圧迫し胃腸の働きが悪くなる

ピン

背筋はピンとのばす

ピタ

足は床にピタっとつける

グー

おなかと背中に
グー1つずつ

おさらい 手洗いが必要なタイミングは？

屋外から屋内に
入るとき



トイレに
行った後



食事や間食の
前・後

