

令和7年11月4日 青梅市立新町小学校 保健室

「姿勢を正しくしよう」 ☆ 11月の保健日標

「ストレートネック」という言葉を聞いたことがありますか?首の骨は、ゆるやかに散覚にカーブして います。カーブすることで首や篇でバランスよく顔を覚えられています。しかし、姿勢が丸まっていた りスマホやゲームをするときに顫が静に出たりしていると、首の骨が真っすぐになり「ストレートネッ ク!になってしまうのです。



正常なときの音の角度

頭の量さは体量の**約10分の1** (例) 体量30キロ→質の量さ約3キロ



ストレートネック

約2倍の量さが音にかかる!! 頭痛・音や着の痛みに…



症しい姿勢を心がけよう!

| 座っているときも立っているときも、胸を張って背中を真っすぐ 伸ばそう。整っているときに、覚を組んだりぶらぶらさせたりして いないかな?満覚の裏を様にぴったりつけると、首然と背中が伸

インフルエンザやコロナが流行する時期になります

酢鉾虔は、11月望かからインフルエンザやコロナで欠席する児童が増え始めました。ここ設覧は、鷺 に気温が下がったこともあり、鼻がや喉の痛みなど風邪気味の児童が多いです。闇りの光に懲染させな い・自分が感染しないように、基本的な感染症対策を学からしていきましょう。



手洗い・うがい



マスクをつける



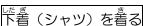
体調がよくない時は 草めに茶む



金融を









T シャツ1枚だけだと体が冷え、 | 腹痛を起こす児童が増えています。 体温を逃がさないように、シャツを 着て体を消めましょう。



薄手の腕を重ね着する

晴れた昼間は暖かいけれど、朝夕は 歩し斻鼕いです。 パーカーなどの 脱いだり着たりできる腕で上ずに 調節しましょう。





