

❖ 11月の保健目標 「姿勢を正しくしよう」 ❖

「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、ゆるやかに前方にカーブしています。カーブすることで首や肩でバランスよく頭を支えられています。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頭が前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。



正常なときの首の角度

頭の重さは体重の約10分の1

(例) 体重30キロ→頭の重さ約3キロ



ストレートネック

約2倍の重さが首にかかる!!

頭痛・首や肩の痛み…



ポイント



正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。座っているときに、足を組んだりぶらぶらさせたりしていないかな？両足の裏を床にぴったりつけると、自然と背中が伸びるよ。

インフルエンザやコロナが流行する時期になります

昨年度は、11月中旬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。ここ最近、急に気温が下がったこともあり、鼻水や喉の痛みなど風邪気味の児童が多いです。周りの人に感染させない・自分が感染しないように、基本的な感染症対策を今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
早めに休む



部屋の換気



秋は洋服にひと工夫を!

下着(シャツ)を着る



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、シャツを着て体を温めましょう。

薄手の服を重ね着する



晴れた昼間は暖かいけれど、朝夕は少し肌寒いです。パーカーなどの脱いだり着たりできる服で上手に調節しましょう。

