

11月

ほけんだより

すくすく!

R6.11.1

中部小保健室

朝晩と昼の気温の変化が大きいです。汗をかいたままにしたり、お風呂の後に薄着でいたりして、体調をくずさないようにしましょう。日暮れも早いので、下校後に出かけるときは、早めに家に帰りましょう。

《11月の保健目標》
姿勢を正しくしよう

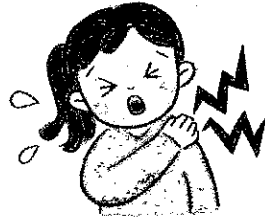
10月に続いて、11月も健康についての記念日がたくさんあります。

1日(いい姿勢) 1日(点字) 8日(いい歯) 9日(いい空気:換気) 10日(いいトイレ) 12日(いい皮ふ) 26日(いい風呂) など。自分の健康や換気、トイレの使い方など見直してみるとよいですね。

姿勢が悪いとどうなる?

肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



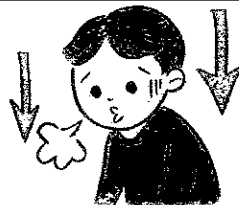
太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に動かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。

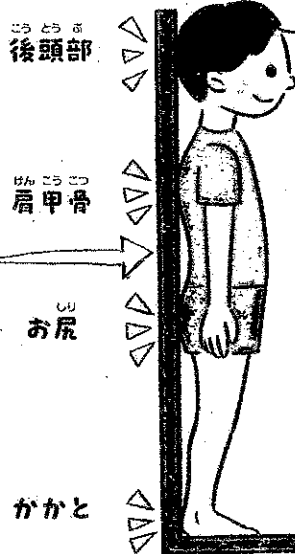


姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。



頭の重さは、体重の10%もあります。
よい姿勢で、しっかり支えましょう。

11月10日は



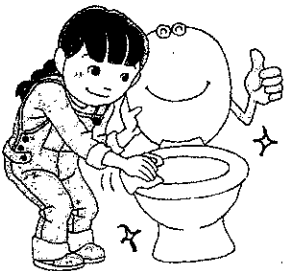
いいトイレの日

11月19日は「世界トイレの日」

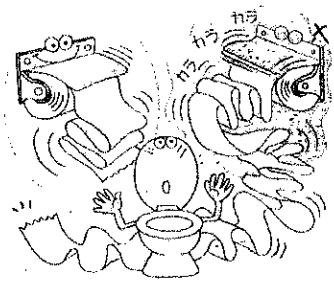
みんなが気持ちよく使える
トイレにしたいわ!

< 一人一人が心がけよう >

まじれたり、ペーパーをく



トイレペーパーをつかいすぎない



スリッパをそろえる



よいうんちが毎日出ていますか?

保健室に腹痛で来る子の中には、うんちが毎日出ていない子やいつしたのかわからない子がいます。ごはんを毎日食べるのと同じように、うんちを毎日出すことは大切なことです。

生活を見直して

良いうんち

- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりしない
- ストーンと気持ちよく落ちる

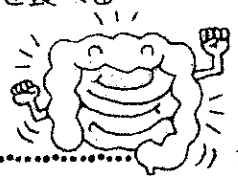


こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。そのために大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

..... 良いうんちを出すコツ

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかりとする
- 適度な運動をする

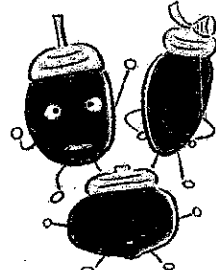


自分の1日を振り返ってみましょう。

《10月のすくすくタイム》

前期に、友だちとなかよくできたか、気持ちよくすごせたかを振り返り、みんなで元気に気持ちよくすごすためにどうするか考えました。後期に、クラスみんなで実践しましょう。

- 悪口を言わない
- 悪いことを認めてあやまる
- 自分から声をかける
- 自分にうそをつかない
- イラっとしても3秒でおさめる
- 思いやり
- いろんな人と話したり交流したりする
- きりかえを早くする
- ポジティブ
- みんなの意見を聞く



マスクを忘れずに!

咳が出るとき、のどが痛いときには、マスクをしましょう。カバンに2~3枚入れておくとよいですね。