

ほけんだより



香取市立竟成小学校

令和5年11月14日発行

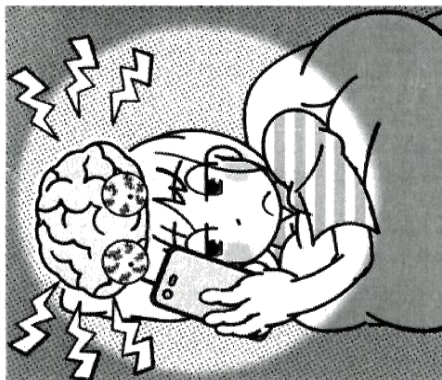
体温調節しよう



服装で

朝晩の冷え込みが急に厳しくなりました。秋もつこのま、冬支度が始まったかのようです。冬服を出してはみたものの、体が成長したため、服が小さくなって着ることができなくなっていますか？みなさんも服装やカゼ予防の準備を始めましょう。カゼ予防には寒さに負けない体づくりが大切です。手洗い・規則正しい生活をして、体の免疫力を高めましょう。

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度にからだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	-------------------------	---



「ゲームは自分の部屋に持っていかず家族がいるリビングです」「ゲーム機は8時になったら家族にあずける」「充電はリビングです」などの工夫をすれば、親子で同じ部屋にいる時間が増え、会話する機会も増えます。お家の人と相談をして、ルール作りができるとよいですね。

ゲームは布団の中に持って行かない！！
子どもの脳や目は成長途中です。寝ても脳や目の疲れがとれにくくなってしまいます。

ねる時間もどんどん遅くなってしまいます。



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

寒くなってくると、ポケットに手を入れ、背中を丸めて歩く人が目立ってきます。ふだん座っている時も、ほおづえをついたり、背もたれに寄りかかっていたりしていませんか？何気なくとっている姿勢が、「頭痛・視力低下・消化不良・集中力欠如」など、健康に影響することもあります。生活の中のいろいろな場面で意識して、正しい姿勢をとるようにしましょう。

正しい姿勢で座っていますか？



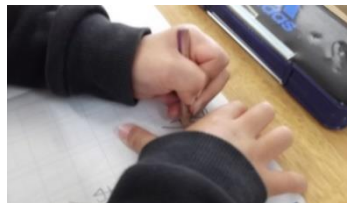
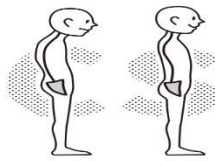
サルはC ヒトはS

ヒトに近いと言われるサル。でも脳の重さは約300グラムで、ヒトの脳の約5分の1しかありません。

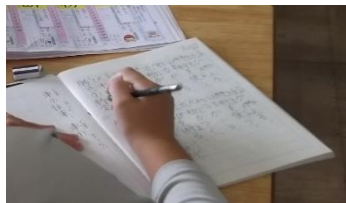
その脳の入った頭を背骨で支えているのは、サルもヒトも同じ。ただサルの背骨はCの形。頭が軽いので、それでも十分に支えられます。

一方、ヒトの脳は約1,500グラムで頭の重さは約4,000グラム。すごく重いため、背骨の形はSの形をしています。Sの形はバネのはたらきで、重い頭を支えることができます。

ところが最近、サルのように丸い背中のヒトがみられます。横から見たとき、耳が肩の線より前にあるヒトは要注意。背骨がCに近い場合、頭の重さが筋肉に負担をかけて、頭痛・肩こり・腰痛の原因になりますよ。



短すぎるエンピツは筆圧がかりすぎるので姿勢がくずれる原因になります。



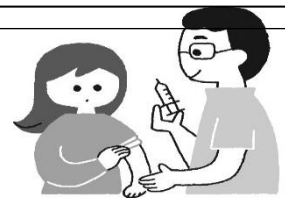
ノートを極端に斜めにして字を書こうとすると体も斜めになってしまいます。



字を書くときはノートを手のひらで押さえて書くようにしましょう。

～おうちの方へ～

11月現在、香取市でもインフルエンザが発生しています。



予防接種は流行前に

インフルエンザと診断された場合は

インフルエンザにかかったら

登校 できません



小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (X)	発症 (X)	解熱 (O)	1日目 (+)	2日目 (+)	3日目 (+)	登校OK (校)	
発症 (X)	発症 (X)	発症 (X)	解熱 (O)	1日目 (+)	2日目 (+)	登校OK (校)	
発症 (X)	発症 (X)	発症 (X)	発症 (X)	解熱 (O)	1日目 (+)	2日目 (+)	登校OK (校)