

ほけんだより 11月

令和2年11月2日
西尾市立吉田小学校
保健室

朝と夜の冷え込みが日に日に厳しくなってきました。冬はもうすぐそこです。忘れずに上着を持ってきて、寒いと思ったら羽織るなどして温度調節ができるようにしましょう。

インフルエンザなどの感染症が流行し始める季節です。栄養や睡眠をしっかりと、体を動かして、感染症に負けない体をつくりましょう。



11月の保健行事 保健目標

姿勢を正しくしよう

行事	対象	注意事項
「走れ走れ運動」および「マラソン大会」参加について事前アンケート	ぜんがくねん 全学年	5日(木)までに学校へ提出

マスクの着用による肌あれに注意!

マスクの素材にかぶれる

蒸れた状態でマスクをはずすと、水分が蒸発し、肌が急に乾燥してあれる

マスクで肌がこすられて炎症を起こす

内側を蒸れたままにすると、雑菌が増えて、かぶれや炎症を悪化させる

感染症予防のために着用するマスクを、長時間着け続けると、かぶれなどの肌あれの原因になることがあります。マスクはいつも清潔にし、肌のあれを感じたら、クリームなどで保護するようにしましょう。

しせい べんきょう
どんな姿勢で勉強していますか？

せなか まるめるとくび
 背中を丸めると首
 やかたの筋肉に負担が
 かかります。また、目
 をノートに近づけて見
 ていると、視力の低下
 にもつながります。



ほおづえをつくると、
 手にかかる頭の重み
 を歯が受けることにな
 るので、歯並びが
 悪くなります。



つえ よこむ
 机に横向きでねるような
 姿勢していると、視力が低
 下し、歯並びも悪くなる
 ことがあります。



いすの背もたれにかた
 や頭をつけ、足をのばし
 てだらんとした姿勢で
 いると、首やかた、こし
 に負担がかかります。



あしくく せいで
 足を組んだ姿勢を
 つづけていると、こ
 しなどに負担がか
 かります。



せ すじをのばし、りょうあし
 背すじをのばし、両足をゆか
 につけて、ノートから目をは
 なしていると、かたやこし、
 目に負担がかかりません。



しせい
よい姿勢



ひごろ しせい いしき じゅぎょう
日頃から『よい姿勢』を意識して授業をうけるようにしましょう！

