

ほげんごなり 11月

流山市立
西深井小学校
No. 7

2学期の半分が過ぎました。校外学習や修学旅行、運動会などの行事が終わり、ほっと一息つけたでしょうか。保健室では、ここまでの2学期を頑張り続けてきて、体や心に疲れがたまっている様子が見えることもあります。のんびりと過ごす時間も大切にしながら、残りの2学期を充実させていきましょう。

感染症 注意報



家を出る前にチェック!

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪がもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

こんな姿勢の人、いませんか…?



11月1日はいい姿勢の日



姿勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

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つて、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、正常に働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、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



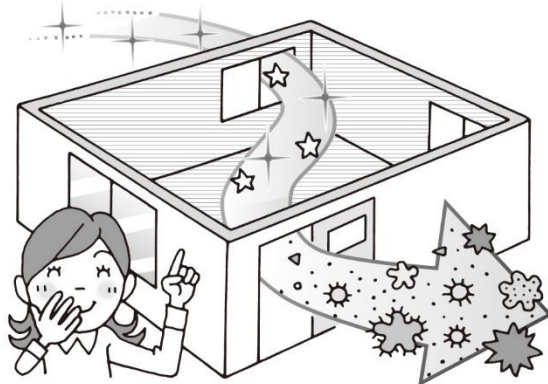
換気をしよう

換気をしないと…

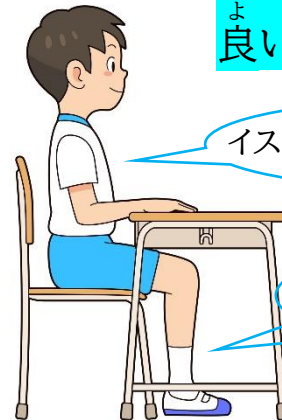


換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



良い姿勢のポイント



イスに深く座り、背筋を伸ばす!

両足は床にピタっとつける!

ときどき思い出して、ピンっとしてみる
ことからはじめよう!