



# ほけんだより

令和5年2月1日 野田市立柳沢小学校

## 2月の保健目標 姿勢に気をつけよう

2月は1年で最も寒い季節です。人間は寒さを感じると、体の中心部の熱を保とうとして自然と猫背の姿勢になります。悪い姿勢は、頭痛や肩こり、体のゆがみの原因になるので良い姿勢を心掛けましょう。

冬休み前の全校集会で保健委員会さんが考えた健康に過ごすためのポイントをお話してくれました。キーワードは「ゆきだるま」です。

- 「ゆ」 油断しない
- 「き」 規則正しい生活を心掛ける
- 「だ」 脱水に気を付ける
- 「る」 ルールを決める
- 「ま」 毎日検温をする

規則正しい生活を送ることが健康に過ごすために重要なことです。そのためにゲーム・テレビを見る時間を決めるなどのルール決め、体調の異変に気付くためにも毎日の検温をよろしくお願いします。また、冬場は空気の乾燥とあまりのどが乾かない影響で脱水症状が起こることがあるので注意してください。コロナウイルス感染症、インフルエンザだけでなく、胃腸炎もはやってくる時期ですので油断せず手洗い消毒を行っていきましょう。

## ご家庭での姿勢はいかがですか？



家でどんな姿勢で過ごしていますか？ ついつい楽な姿勢を取って最近はスマートフォンなどを使用している人も増えていますが、操作の際に前かがみの姿勢になりやすいです。その状態が長く続くと、首の痛みやこり、肩こり、頭痛、耳鳴り、めまいなどがみられることがあります。悪い姿勢は視力の低下にもつながるので気を付けましょう。

### 座っているとき



### 座っているとき

- ・背中が丸まっていませんか？
- ・いすをガタガタさせて後ろにひっくり返りそうになっていませんか？

### 立っているとき

- ・左右の肩の高さは同じですか？
- ・おへその下あたりに力を入れて背筋を伸ばしていますか？

### 歩いているとき

- ・腕を振って歩いていますか？
- ・足の裏全体を使って歩いていますか？