ほけんだより 11月

日進市立北小学校

朝晩の寒さが厳しくなると、木々の葉が美しく色づいてきます。色とりどりの紅葉は、目を楽しませ、寒い日もホッと心を温めてくれるようですね。

1が2つ並ぶ11月には、「いい（11）」を語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。8日は、「いい歯の日」、9日は「換気の日（いいくうき）、10日は「トイレの日（いいトイレ）」、12日は「皮膚の日（いいひふ）」…という具合です。みなさんにもいい日がたくさんありますように♪

11月の保健目標　よい姿勢を心がけよう

いつも正しい姿勢

ときどき思い出して、✧ピンッとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。

背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。頭って、ボーリングの玉と同じぐらいの重さがあるそうですよ。

骨盤を立てるには

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

背中が丸い

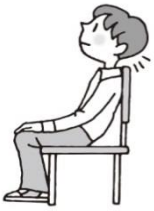
重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腹痛を引き起こします。

足を組む

股関節や骨盤が傾きます。

そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです。



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します。

ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまいます。

足がブラブラ

足が床につかないと、ふんばることができず、骨盤が不安定なままになります。

保健委員会で実施した「朝食バランスアップ大作戦！」には、たくさんの人が応募してくれました。いろいろなアイデアがあったので、保健だよりでも数回に分けて紹介していきたいと思います。
今回は、「プラス一品」のアイデアです。

【内容を一つ、変更する】

- 飲み物を牛乳にする
- 飲み物をコーンスープにする
- 発酵食品を積極的に使う
（みそ、ヨーグルト、乳酸飲料）
- 食パンをホットドックパンにする
といろいろはさめるよ

【一品、追加する】

- 牛乳を飲む
- 卵を食べる
- フルーツを足す　・　バナナを食べる
（消化にもよいし、お通じもよくなるよ）
- みそ汁を飲む（パンにもあうよ！）
- 前の日の夜の残り物を合わせて食べる

【こうすると食べやすいよ】

- 牛乳をコーヒーに入れて飲む
- ヨーグルトにフルーツを入れるとおいしいよ
- パンの上にハムエッグ（卵は半熟がおすすめ☆）をのせる
- スープにぎょうざを入れる　・　スープ（みそ汁）にたくさん野菜を入れる
- ホットケーキに豆腐を入れるとふわふわになる

おうちの人へ

新型コロナウイルス感染症陽性者は減っていますが、寒くなり、かぜや感染症の流行が心配される季節です。予防対策が習慣化できている人が多いですが、慣れで少しいい加減になっている様子も見られます。今一度、予防対策がきちんとできているか、ご家族でも確認をお願いします。学校でも引き続き、呼びかけや指導を行っていきます。

- マスクで鼻から顎までしっかり覆って着用できていますか？
- マスクのサイズはOK？　紐はたるんでいませんか？
- 予備のマスクは持っていますか？
- 手洗いは、いい加減になっていませんか？（にっしん手洗いの歌に合わせて、丁寧に！）
- 手洗い後にハンカチなどでしっかり水気を拭き取っていますか？
（ハンカチを持っていない人が増えてきています…）

- 換気はできていますか？（寒くても、閉め切りは×。1時間に1度は空気の入れ替えを！　）
- 密になる場所に行っていませんか？　（やむを得ず、出かける際は、十分な対策をお願いします）
- 体調が悪い時も無理していませんか？（体調が悪い時は、家庭で休養しましょう）