

すこやか

花田小学校
保健室
R5.11.9



11月の保健目標

よい姿勢を身につけよう

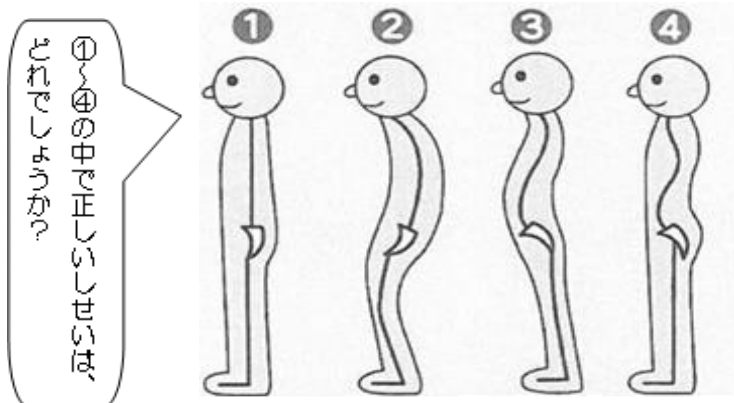
朝晩冷えこむ時期になり、猫背になっている子が多くなりました。

今月は姿勢について、意識して生活しましょう。合言葉は「グー」「チョキ」「パー」です。

授業の始めと終わりに意識できるとよいと思います。足を床にしっかりつけることも忘れずにしましょう。



よい姿勢のために



こたえは④です。せまね（せなかのほね）は、S字カーブになっています。

勤働とちがい、2本足で立って生活をしている人間にとって、このS字カーブは大切なものです。バネのようなはたらしをして、重たい頭をささえています。S字カーブは、走ったりジャンプしたりして頭がうけるショックを軽くしてくれるというわけです。

・ 椅子の座り方が原因によるけがが起きています。特に後頭部を打つなど、心配なけがも発生しているため、くり返し呼びかけていきます。

・ お子さんのタブレットやスマホを使用する時の姿勢を時々チェックしていただきたいと思います。小学生でも、姿勢が悪いことによる肩こりや頭痛などの報告がされています。プレハブ校舎の工事が始まっていますが、できるだけ放課に体を動かす機会をつくり、安全に過ごせるよう職員で見守っています。



保護者のみなさま

- ・ マラソン大会「健康調査票」のご提出ありがとうございます。けがや体調不良などで、かけ足を見学する場合は、そのつど、連絡帳でお知らせください。
- ・ インフルエンザ注意報が発令されています。過去10年で一番早い時期での発令になります。連休などで外出される場合は、感染予防対策をお願いいたします。