

ほけんだより



令和元年11月8日
豊橋市立小沢小学校
No. 7

11月に入り、最低気温が10℃を下回るようになりました。また、湿度も低くなり、空気の乾燥も気になります。小沢小でも、マスクをしていたり、のどの痛みを訴えたりする子が増えてきました。しっかりと体調を整えて、学芸会の練習に取り組めるといいですね。

11月の保健目標：姿勢を正しくしよう！！



授業中、みなさんはどんな姿勢で座っていますか？頭の重さは4kgほどあるため、頭が前に傾くと、首や肩にとっても大きな負担がかかるそうです。体に優しい、いい姿勢で過ごしましょう。



<体のゆがみをチェックしてみよう！>

- ①床に目印をつけて、足をそろえて立つ。
 - ②目を閉じて、その場で両手・両足を高く上げて50回足ぶみをする。
 - ③終わったとき、どの位置にいますか？
- ☆最初の位置から大きくずれてしまった人は、普段の姿勢を見直してみよう。

足ぶみチェックをしてくれた子の結果が保健室前に掲示してあります。前まがりの子が多いようです。猫背にならないように意識してみてくださいね。



寒いときこそ「鼻こきゅう」!

寒さがだんだんきびしくなり、はくいきも白くかわりつつあります。さて、みなさんはふだん、鼻と口のどちらでいきをすっていますか。「口で…」という人、じつは要注意です。

冬のかわいた空気が口から入ると、のどがかんそうして抵抗力がおちます。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染

しやすくなってしまいます。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえるほか、鼻毛にはウイルスやほこりなどを防ぐはたらきがあるのです。

手洗い・うがい、十分なすいみんなど、私たちが「できること」と「体がもっているしくみ」をうまく使うことで、寒くても元気にすごせるようにしたいですね。

