

# 11月 ほけんだより

上市町立宮川小学校

保健だより NO.7 令和5年11月2日

一気に気温が下がり、過ごしやすい日が多くなってきました。これからどんどん気温が下がりますが、天気予報を見ながら、上手に服装を選んでくださいね。季節の変わり目で、かぜをひき、咳が出ている人がいます。咳をするときは、「マスクをする」、「ティッシュやハンカチで鼻と口をおおう」、「袖で鼻と口をおおう」、の咳エチケットをしましょう。みんなで気持ちよく過ごすために大切です。

## 今月の保健目標

姿勢を正しくしよう

## ♪保健行事♪

ゲンキッズ作戦 13日(月)～19日(日)の間に実施  
20日(月)学校へ提出  
早寝強化ウィーク 24日(金)～30日(木)



## どんな姿勢で勉強しているかな？

～姿勢がよくなないと、不調の原因になることがあります～

1学期に実施したところ、「早寝」を意識して過ごせた人が多くみられました。そこで、今回は「ゲンキッズ作戦」で生活を振り返った後に、実施したいと思います。ご家庭でもご協力をお願いします。



### 背中が丸い姿勢

- \*首や肩の筋肉に負担がかかる。
- \*目が疲れる。



### ほおづえをつく姿勢

- \*歯並びが悪くなる。



### 横向きに寝るような姿勢

- \*目が疲れる。
- \*歯並びが悪くなる。



### 背もたれにもたれかかる姿勢

- \*首、肩、腰に負担がかかる。

正しい姿勢を覚えよう

- ①椅子に深く腰をかける
- ②背筋を伸ばす
- ③おへその下に力を入れる
- ④足を床につける
- ⑤あごを引く



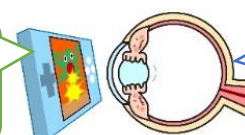
やってみよう♪



## 2学期の視力検査が終わりました

視力検査のときに「目」についてお話ししました。「目」は、わたしたちが起きている間、ずっと働いてくれています。ときどき遠くの景色を見て、目を休ませてあげましょう。1.0未満の視力だった人には、「視力カード」で結果をお知らせしました。眼科へ行くときは、視力カードを持っていてください。また、3学期までに受診をする予定がない場合は、ハンコを押して、学校へ持ってきてください。

《目の中》近くのものを見ているときは、目の中にある筋肉が頑張っていて、レンズ(水しょう体)を厚くしています。

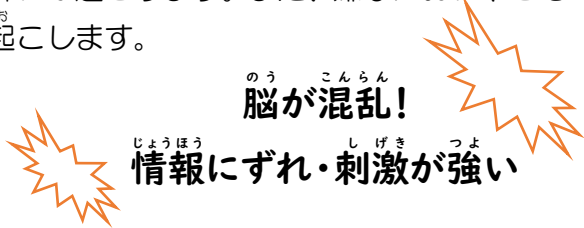


つかれるよ～



# 乗り物よいについて知ろう

乗り物に乗ると、体のさまざまな部分（目、耳、足の裏、神経など）から、揺れ方や回転、スピードなどの情報が脳へ送られます。これらの情報にずれがあったり、刺激が強すぎたりすると、脳が混乱して乗り物酔いが起こります。また、嫌なにおいやこもった空気なども原因になります。頭痛やめまい、吐き気などを起こします。

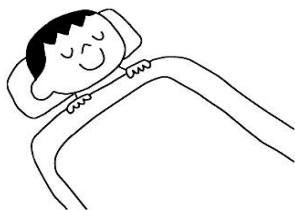


乗り物酔いの症状がおこる

## 乗り物よいを予防するポイント

乗り物よいを防ぐために、まず、乗り物に乗る前に体調を整えておき、乗り物の中では、乗り物の進む方向に向かってすわり、遠くを見るようにするとよいでしょう。また、「絶対によわない」と自信を持つことも大切です。

### 乗る前に



しっかりとすいみんをとる

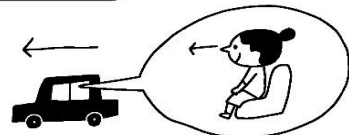


「よわない」という自信を持つ

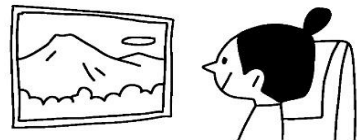
### ほかにも

- 乗り物に乗る1時間前には、食事を済ませる
- ゆったりとした服を着る など

### 乗車中は



乗り物の進む方向を見る



バスなど、進行方向が見えにくい乗り物に乗る場合は、遠くの景色を見る

## ☆よいにくい体をつくるためにおすすめの運動☆

体がゆれや回転に慣れていないことも原因の1つです。体のバランスをとる力を高めると、乗り物よいを予防できます。

- ①背筋をのばして足を開き、ひざを手に当ててこしを下げます。
- ②片足ずつ、ゆっくりと上げて下ろします。

※視線は1点を見たま。朝と夜に10回ずつしてみましよう。



感染症が流行する季節です。みんなで予防に取り組みましよう。

手洗い



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



## アニマルクイズ

動物たちの最初の文字を

つなげると、ある言葉になるよ。



ナガザル  ルバカ  イオン  ンコ

しっかり  して、カゼをひかないようにしよう!