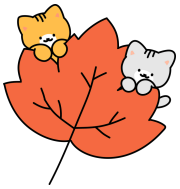
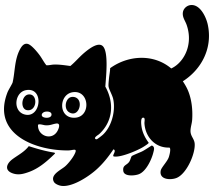
ほけんだより



R8.11.2　丸子北小　保健室

昼間と夜の気温差が大きいです。体調をくずしやすいので、上着を着たりぬいだりして調節するといいですね。これから寒くなってくるので、かぜやインフルエンザなどの感染症にかからないように、栄養のあるものをいっぱい食べたり、十分に睡眠をとったりして、免疫力をつけましょう。

姿勢（しせい）はだいじょうぶ？



猫背（ねこぜ）の子どもが増えています



ゲームやユーチューブを長時間見たりやったりしているために、姿勢が悪くなって猫背になっている子どもが増えています。あなたはどうですか？家の人や友だちに姿勢を見てもらってください。これから寒い季節に入り、ますます背中が丸まってきそうですね。

やってみよう！いつでもどこでもできるよ、猫背改善体操

キャットレッチ

①両方の手のひらが天井を向くように体のうしろで組む。
②両腕をななめ下に向かってひっぱる。
③そのままの姿勢で顔は天井を向くようにする。
④組んでいた手をはなし、一気に力をぬく。

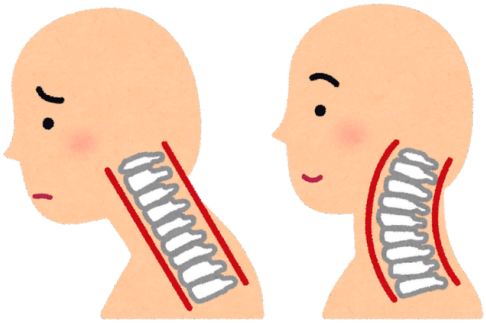
足指じゃんけん

グー　　足の指全体をぎゅっとまるめる。
チョキ　　親指と人差し指を前後にひらく。
パー　　足の指全体をひらく。

体全体をささえている足の裏をきたえることによって、姿勢を改善する方法です。
現代のこどもは、昔に比べて歩くことが少ないので足の指の力が弱いといわれています。足の裏や指をきたえることで、かけっこもはやくなるかも。

ストレートネックって知ってる？

スマホやタブレット、ゲームなどを前かがみになって長時間やっていると、首に負担がかかってしまいます。
ストレートネック＝スマホ首は、本来ゆるやかにカーブしている首がまっすぐになってしまった状態をいいます。



ストレートネック　　正常

かぜをひいてもいないし、疲れてもいない、こんな症状はないですか？

首痛　頭痛　肩がこる　目がつかれる

もしかしたら・・・と思ったら要注意！



見分けやすいのは、横から見て耳と肩が直線ならOK,耳が前になっているとストレートネックの可能性が大です。
友だちや家の人と確認できればいいね。

よい姿勢のポイント

横から見て　**耳　肩　股関節　ひざ　くるぶし**
の５点がたてにそろっていること

よい姿勢だと

〇運動能力があがる
〇イライラしない、心がおちつく
〇集中力があがる
〇つかれにくい

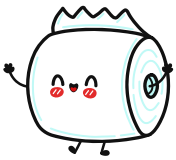
トイレの神様



１１月１９日は　世界トイレの日

日本では、古くからトイレには厠神（かわやのかみ）がいるとされ、トイレを清潔にすることで家全体がきれいになり、福が来るといわれてきました。トイレそうじ、みなさんはどう思いますか？「え～、イヤだなぁ、やりたくない」という人もいるでしょう。でも、一番よごれてしまう所をきれいにすることが、最も尊い行いという考えもあります。トイレそうじは、しんせつ玉・がまん玉・みつけ玉・心をみがくのにもいいですね。

音楽会の前日、プールのトイレを6年生がきれいにしてくれました。すみからすみまでピッカピカ、当日は気持ちよく使えました。さすが、6年生。



さて、災害が起きたときはどうする？　**一番こまるのは　トイレ**

■簡易（かんい）トイレを準備する　・・・携帯用のトイレ、おしっこが固まるグッズなど

■簡易（かんい）トイレの使い方を確認する　・・・ものはあっても使えないんじゃ役に立ちません

■マスクや手ぶくろ、ゴミぶくろなども用意する

家の人と災害袋の中身を確認したり、簡易トイレの使い方など実際にやってみましょう。

冬は乾燥（かんそう）する季節



冬⇒外の気温が低くなる＋暖房を使う＝湿度が低くなる。
皮ふの水分や油分が少なくなって、バリア機能も弱くなり、外の刺激を受けやすい。
つまり、水分・油分不足で肌がカサカサしてくるのです。思いあたることはないですか？
そして、かゆみも出てきます。かくとひどくなってしまうのでがまんしてね。

肌をまもるためにどうすればいいの？



おふろの入り方　～体の水分・油分を保つために～

ぬるめのお湯で　長時間入らず　ゴシゴシこすらないでやさしくあらう

湿度を保つ

加湿器を使ったり、ぬれたタオルなどを部屋にかけておく

こまめに水分をとる

体の中の水分も不足するので、こまめに水やお茶をのむ

保湿剤やクリームなどで肌をまもるのもいいよ。

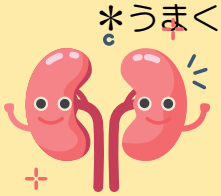


秋の尿検査　１１月５日、６日

前日、４日に容器をくばります。家ではわかりやすい所に置きましょう。

ポイント：おしっこは、出始めではなくて<u>**まん中へん**</u>**のものをとる**

＊うまくとれないお子さんには、家の方が手伝ってあげてください＊



尿検査は、腎臓（じんぞう）がちゃんと働いているかどうかをしらべます。