

ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 11月号

**正しい姿勢で
過ごそう！**

朝晩めっきり冷え込むようになり、天気の良い日は雪化粧した日光の山々が青空に映え、この季節ならではの美しい景色が見られるようになりました。

学校では目立った欠席の増加はありませんが、高い熱で早退する児童や、咳が気になる児童が少し増えてきました。宇都宮で

はちらほらとインフルエンザの罹患者が出始めたと聞きました。かぜやインフルエンザが流行する季節も、すぐそこまでやってきているようです。今からうがい・手洗いの習慣をしっかり身につけたり、インフルエンザの予防接種を受けたり、流行に備えていただければと思います。



11月のつづやき

「普段心がけていることは何ですか？」
「プレーするときはもちろんですが、歩くときや生活の中で、姿勢をよくすることを考えています。前向きな気持ちになるためや、頭を使うには姿勢が基本だと考えています。」

何かのインタビューでプロゴルファーの石川遼さんが左記のように答えているのを聞き、養護教諭の研修会の時に「元気な気持ちには姿勢が大切」と講師の方が話していた事を思い出しました。確かに元気にあいさつしたり、大きな声を出したりするにはよい姿勢が基本となります。背を曲げたうつむき加減の姿勢では元気も感じられません。

そして気になるのが子どもたちの姿勢です。机に向かっているとき、朝礼で集合しているとき、体育座りしているとき……。なかなかよい姿勢でいられないことが多くちょっと気になっています。今月の目標でもある正しい姿勢を保つことは、意識しないとなかなか難しいものです。時には鏡で自分の姿勢を見てみる等、姿勢について考えてみてはいかがでしょうか。私もよい姿勢を意識して頑張ってみようと思います。



生活習慣病の勉強をしました！

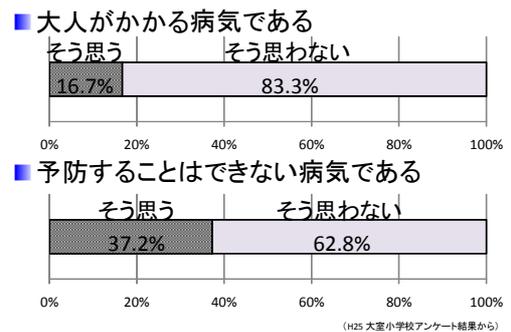


11月13日(水)には、栃木県保健福祉部の医師 早川貴裕先生をお招きして、5年生が「見直そう生活習慣」のタイトルのもと生活習慣病について勉強しました。

生活習慣病は「うつる病気」「予防ができない病気」と思っている児童が少なくありませんでした。予防が大切な生活習慣病ですが、なぜ小学生の時から注意が必要なのか考えるきっかけになったのではないかと思います。

12月2日(月)には「学校保健委員会」で同じ早川先生から、今度は生活習慣病の予防について、家庭や学校でできることについてお話をいただきます。案内はすでに配布しておりますので、是非ご参加ください。

生活習慣病のイメージ①



※5年生の生活習慣病に対するイメージ

先手必勝！かぜ予防！



○本格的なかぜの季節が近づいてきました。かぜやインフルエンザの予防は、うがい・手洗い、早寝・早起きなどの規則正しい生活習慣が基本です。

☆うがいの効果と方法

➡ のどに付いたウィルスは、約20分程度で体の中に取り込まれると言われています。

※こまめなうがいが効果的です。

➡ まず「ぶくぶく」と口の中をすすぎ、その後「がらがら」とのどの奥までうがいをします。

※まず、口をすすぐのがポイントです！