



泉小学校保健室  
令和6年11月8日  
No.9



11月7日は立冬でした。暦の上では、もう冬の始まりです。だんだん日が短くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきます。寒くなり空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜も乾燥します。そうすると、ウイルスなどが体内に入りやすくなって、かぜをひく原因となります。寒い季節も、水分補給で乾燥を防ぐことが大事ですね。



今月の保健目標

姿勢をよくしよう

あいことば  
合言葉は「フートンオン」

みなさんは、日頃から「正しい姿勢」を意識していますか？朝、校内を回っているとき、廊下から教室を見ると、肘をついている人や背中が曲がっている人、足を組んでいる人など気になる姿勢の人を見つけことがあります。姿勢は、成長期の長い時間をかけてつくられていきます。一度、悪い姿勢が身に付いてしまうと、大人になってから直すのは難しいです。骨や筋肉の成長途中である今だからこそ、気を付けて「正しい姿勢」を習慣付けるように心がけましょう。

フー(背中リラックス) トン(足を床につける) オン(座骨ONで姿勢オッケー)

背中を意識するのではなく、座骨(お尻のグリグリした骨)の少し前で座るように意識してください。そうすると、背中も自然にスッと伸び、よい姿勢になります。つま先は床につけましょう。



ほおづえをつくると、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなる可能性があります。



背中を丸めていると首やかたの筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にもつながります。



## 渥美半島アクションウィーク

実施期間：11月11日(月)～15日(金)

生活習慣を見直し、家族の絆を深める一週間

スイッチOFF! OOSTART!

今年度、2回目の「秋渥美半島アクションウィーク」です。テレビやゲームの時間を、家族とのふれあいや手伝いの時間に変えていきましょう。

例えば…テレビやゲーム(スマホ)の使用時間を見直す

早寝早起き、朝ごはんだけで1日のエネルギーをチャージする など

家族みんなでうち時間を楽しむ1週間にしましょう!

