



泉小学校保健室
令和7年11月5日
No.10

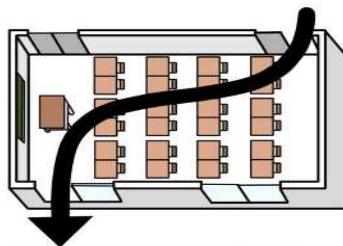


11月に入りました。市内では、インフルエンザが流行して学級閉鎖を行った学校もあります。これから本格的な流行シーズンに入りますので、予防に気をつけていきましょう。風が冷たく感じる時期ですが、換気を行うことはとても効果的です。そして、外から帰った後や食べる前には、ていねいな手洗いを忘れずに行ってくださいね。

空気の入れ換えをしよう



1時間ごとに5～10分間
窓を開けて空気の入れ換え
をしましょう



対角線になるように窓を開けて
空気の入入口と出口をつくると、
効率よく部屋全体の空気の入
れ換えができます。

教室でも、家でも…
効果的な換気は、
「対角線」がポイントです。



泉小の姿勢の合言葉は、「フートン オン」

今月の保健目標は「姿勢をよくしよう」です。みなさんは、日頃から「正しい姿勢」を意識していますか？いすに座って本を読む姿勢、字を書く姿勢はどうでしょうか？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。成長途中である今こそ、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、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。

