

ほけんだより

令和元年 11月28日
小千谷市立東山小学校
保健室 NO.13

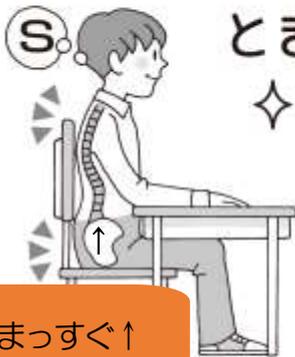
おうちの人といっしょによんでください。

☆よい姿勢について考えました☆

よい姿勢（正しい姿勢）について説明した後、あらかじめ撮っておいた授業中の写真を見せると「ふだんはいい姿勢ではないかもしれない」「見たくない」などの声があがりました。悪い姿勢は、視力低下や消化の悪さによる腹痛の原因の一つです。習慣を変えるのは難しいですが、一日の中で何度もよい姿勢になろうとすることが定着につながります。ぜひ、これを読んだ今からよい姿勢になってみましょう！

正しい姿勢

S ときどき思い出して、
ピンツとね



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤はまっすぐ↑

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です！

お尻の骨を椅子につきさす感覚があると◎

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



注目!

肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



裏はインフルエンザ特集です

インフルエンザウイルスは

これを

好き?

嫌い?

- | | | | | | |
|---------------|----|-----|---------------|----|-----|
| ① 乾燥した部屋 | スキ | キライ | ⑥ マスク | スキ | キライ |
| ② 口を開けて寝ている人 | スキ | キライ | ⑦ インフルエンザワクチン | スキ | キライ |
| ③ 教室の換気 | スキ | キライ | ⑧ 人が集まる場所 | スキ | キライ |
| ④ うがい・手洗い | スキ | キライ | ⑨ ストレスの多い人 | スキ | キライ |
| ⑤ 鼻や口をやたらと触る人 | スキ | キライ | ⑩ 早寝早起き | スキ | キライ |

インフルエンザウイルスの予防法



インフルエンザを予防する 3つのステージ

ウイルスを減らす

保温・加温で弱らせる

これで、ウイルスはグッと弱ります

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は

- 温度20-25℃
- 湿度50-60%

換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。窓が開いた乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

換気は

- 1時間に1回
- 対角線の窓を開ける

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目を鼻、口を触らないことも大事

手洗いは

- 外から帰ったら
- 食事の前

マスクでガード

インフルエンザの感染が一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどから鼻までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- 乾燥すると動きが弱くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- マスクのど（線毛）の乾燥を防ぎます

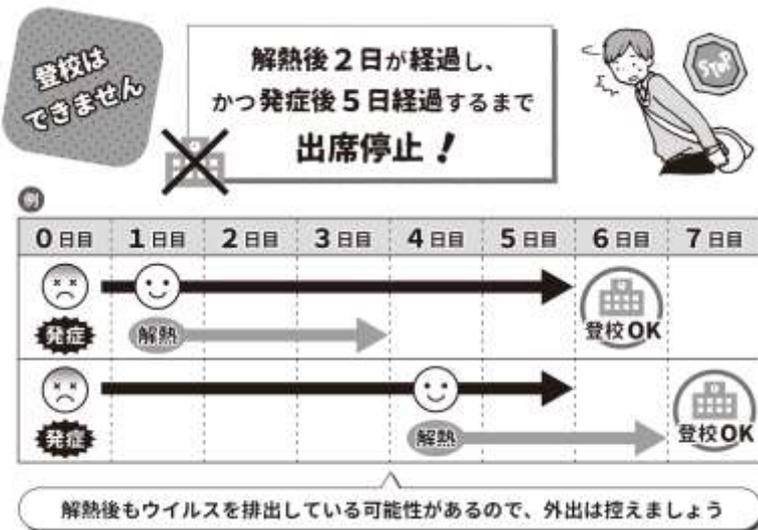
免疫力でやっつける

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうなるとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

免疫力を高めるために

- からだを冷やさない
- 十分な運動をする
- ストレスを減らす
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスよく食べる

インフルエンザワクチンは、体の中に入ったウイルスが増えることを完全に抑えることはできません。ただし、インフルエンザを発症する可能性を下げ、発症した場合の重症化を防止する効果があります。



※出席停止後の登校時に「登校許可証明書」の提出をお願いします。

注目!

睡眠調査で、自分に必要な睡眠時間は何時間か、何時に寝れば元気でいられるかわかったでしょうか?

睡眠は体を成長させたり、体と脳を休ませたりするだけでなく、体のウイルスとたたかう力（免疫力）を高めます。