

11月の保健だより

げんきです!

2012年11月 ノートルダム小 保健室 松田直子

11月の保健行事

- 11/19(月) マラソン予備健診
- 11/20(火) 尿検査
- 11/21(水) 尿検査・予備日



1日の気温差が大きく、体調をくずしやすい季節となりましたね。最近、風邪をひいている人が増えてきました。まもなくマラソン大会に向けての練習が始まりますが、汗をかいたら、しっかりと汗をふいて体を冷やさないようにしましょう。また、気温にあわせて衣服を調節するようにしましょう。

せなか

ストップ! 背中ぐにゃ〜



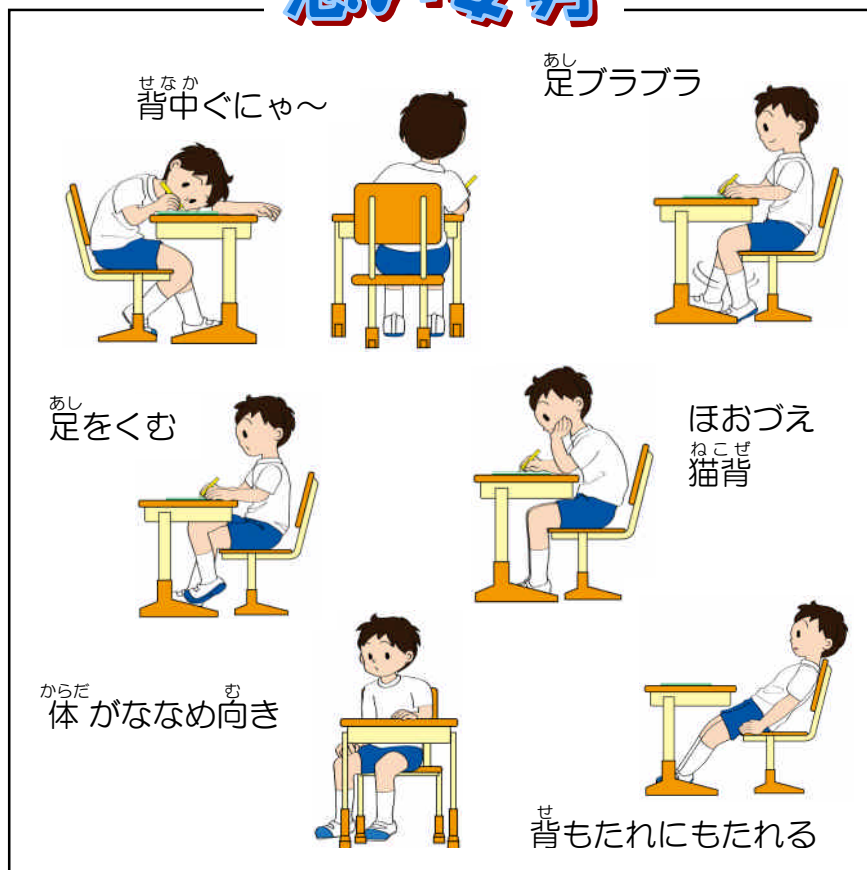
みなさんは日ごろから“正しい姿勢”を意識して気をつけていますか? ほおづえをついたり、足を組んで勉強をしている人はいませんか?

授業中に教室をのぞくと、背中がぐにゃ〜とゆがんでいる人が目につくことがあります。姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。ですから、骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、気をつけて“正しい姿勢”を習慣づけるよう心がけましょう。

正しい姿勢



悪い姿勢



こんなことにも気をつけてね

机 やいすが高すぎたり低すぎたりすると、姿勢が悪くなります。体のサイズに合わせて机といすの高さを調整しましょう。

<ポイント>

足のうらを床にぴったりとつける。そのとき、ひざが直角になる



こんな姿勢を続けていると...

こんな影響が...

- * 悪い姿勢のクセがついて、背骨もゆがんでしまいます。
- * 肩こり、頭痛、腰痛の原因となります。
- * 内臓を圧迫する(押さえつける)ので、胃や腸のはたらきが悪くなります。
- * 悪い姿勢はつかれやすいので、学習に集中できません。
- * ノートや本に顔を近づけすぎると、視力が悪くなる原因となります。
- * いつもほおづえをついていると、あごがゆがんだり、歯ならびが悪くなります。