



げんきです！



2019年 11月ほけんだより

ノートルダム学院小学校

保健室 松田 直子



冬が近づいています

冬の間は過ごしやすい気候ですが、朝晩は冷えこむことが多くなってきました。



これからの季節は、秋の紅葉が楽しみな一方で、風邪やインフルエンザの流行が心配になります。

たくさん外遊びをして体力をつけ、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。こまめな手洗いも忘れずに！

こんな座り方をしていますか？

こんな座り方をしていますか？

授業中の教室をのぞいてみると、姿勢の悪い児童が目につきます。こんな座り方をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…と心配になってしまいます。

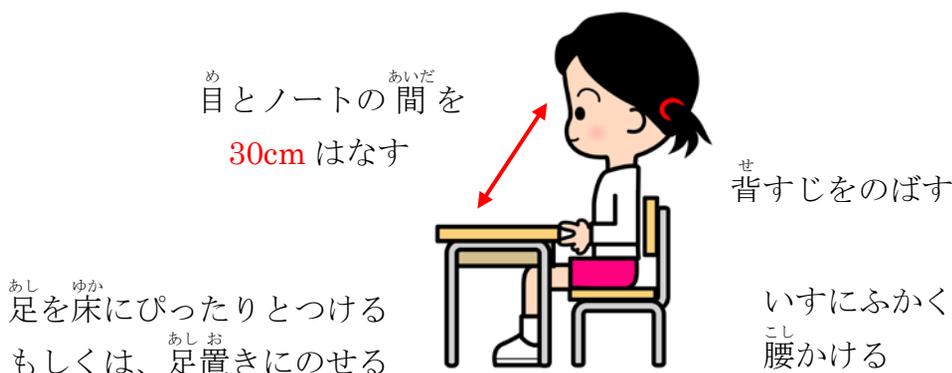
くずれた姿勢を続けると、体全体のゆがみにつながり、肩こりや腰痛、頭痛、あごのゆがみなどが起こります。

勉強するとき、食事をするとき、テレビを見るとき、立っているとき、自分はどんな姿勢をしているかな？

こんな座り方をやめよう

<p>ひじをつく</p> <p>せほねがゆがんで苦しそう</p>	<p>机にもたれかかる</p> <p>視力も悪くなるよ</p>	<p>そっくり返る</p> <p>腰に大きな負担がかかるよ</p>
<p>ほおづえをつく</p> <p>歯ならびやかみ合わせも悪くなるよ</p>	<p>足をくむ</p> <p>体の左右のバランスが悪くなるよ</p>	<p>足がフラフラ</p> <p>足をふんばると良い姿勢になるよ</p>

座るときの正しい姿勢



秋の視力検査が終わりました

お知らせをもらった人は、早めに病院でみてもらってください。

見えづらいままでいると、目つきや姿勢が悪くなったり、けがの原因になったりしますよ。