

神川町立渡瀬小学校
保健室
令和5年2月1日(水)



養護教諭の

おおむろ あやか
大室 彩華 **です**

からだや健康についての情報を、このおたよりでお伝えしていきます。みなさんが健康で元気に学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきます。

冬の間でもっとも寒くなるこの時季、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどによる胃腸炎も、かかる人が増えます。「手洗い・うがい」はこまめに行うことが大切です。渡瀬小学校でインフルエンザが広がらないようにみなさんで気をつけていきましょう！

2月の保健目標 姿勢を正しくしよう！



寒いとついつい背中が丸まってしまいがちです。人は寒さを感じると体の中心部から熱をにがさないようにします。そうすると自然と背中が丸まって猫背の姿勢になってしまいます。

ふだんから正しい姿勢を心がけましょう！

背中をまっすぐにするだけで



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

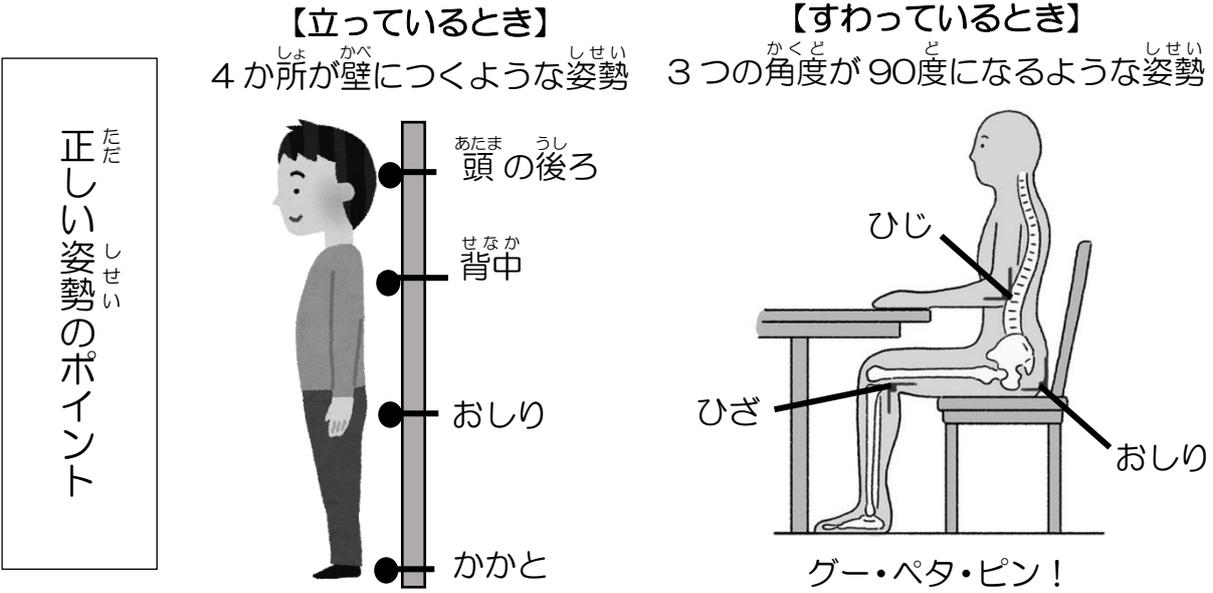
この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。



正しい姿勢でいると…

- ①運動能力が高まる！
- ②つかれにくくなる！
- ③体の不調を予防できる！



おうちの
かた
方へ
あさ けんこうかんさつ
朝の健康観察は「見る」と「聞く」をお願いします

<p>表情 げんきがあるか、 ないか</p>	<p>顔色 ねつっぽくないか、 あおしろくないか</p>	<p>声 あか明るい、 しずんでないか</p>	<p>そのほか あさ朝ごはんはちゃんと食べたか、 トイレに行ったかなど</p> <p>ちようし わる 調子が悪そうなときは むり無理をせず、 やす休ませてあげて くださいね</p>
---------------------------------------	---	--	---

毎朝、健康観察カードへの記入にご協力いただき
 誠にありがとうございます。
 今後も引き続き、よろしくお願いいたします。



くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ…早くも花粉症の
 症状がみられるようになってきました。ピークはまだ先
 ですが、今から準備をしておきましょう。