强计人指出到 2 周

No. 11 /2024年 2月 1日 第

渡瀬 小学校 保健室



2月の保健目標

しせい 姿勢を正しくしよう

毎日寒い日が続いていますね。寒いとついつい背中が丸まってしまいがちです。 がは、寒さを感じると、体の中心部から熱を逃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。

- ・ 呼吸が浅くなり、疲れやすくなる
- ・ 首や腰の痛み、荒こりにつながる
- ・ 前かがみの姿勢は、胃や腸に貧担がかかり、便秘になりやすい 健康のために、正しい姿勢を心がけましょう!

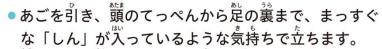
など



寒さに負けず… 正しいしせい ひかき方

しせいのチェックポイント

- ✓ 顔がうつむきぎみに なっていないか
- ☑ 請と背中が丸まっていないか
- ☑ 脳がくぼんでいないか



- 歩くときは覚をしっかりと上げ、引きずらないように。
 サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。
- ポケットに手を入れていると背すじが丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったとき手でかばいづらくなります。葉い白は手袋を使いましょう。
- ◎他の人に見てもらったり、鏡に首分のからだを映したりして、 ときどきチェックしましょう。

[猫背]

猫が背中を丸めて 空っているイメージから 作られた言葉です。

一般的に、高齢者に猫背の人が多いですが、スマホヤゲームをする人が増えて、猫背の若い人も増えてきています。







2月5日は、にこにこ��の語呂から「笑顔の日」だそうです。

えがまり 笑顔になると、体の免疫がアップしたり、リラックス効果があったり、脳の 働きが良くなったりと、たくさんのメリットがあります。

素いにち 毎日みんなが笑顔で過ごせるといいですね®



「プライベートゾーン」 という言葉を聞いたことがありますか?

水着を着たときにかくれる部分を「プライベートゾーン」といいます。「自分だけの大切なところ」 なので、人にさわらせてはいけない部分です。

もし、ほかの人が勝手にさわろうとしたり、見ようとしたら、「いやだ!」と言って断りましょう。 ばんたい 反対に、ほかの人がプライベートゾーンを見せようとしたり、さわらせようとしたら、「やめて!」とはっ きり言って、その場から逃げましょう。



あなたの たいせつなからだと こころ を まもろう! 祭べ



∼ おねがい、しってもらいたいこと ~

- なくに パンツのなか みずぎで かくれているところは ほかのひとに ぜったいに **みせたり さわらせたり**したら **だめ**だよ! **くち**も **さわらせない**でね!
- もしも みられたり さわられたり へんなことをされて あなたが **いや**だな **へん**だな **きもちわるい**な とおもったら あなたの**はなしをきいてくれる あんしん**できる おとなに おしえてね!



むし歯の治療はお早めに!! むし歯をそのままにしておくと・・・

- 歯並びが悪くなる
- スポーツで能力が発揮できない
- 偏食につながり太りやすくなる

たいいくほけんいいんかい 体育保健委員会で冬のポスターを作りました! ニネネネトト 校内に貼ってあるので、見つけてみてくださいね☆

- **転んだときに手をつけるように、手袋をつける**
- る。 冬は乾燥するので、こまめに水分をとる
- が、セメレレュラ 感染症を予防するために、手洗いうがいをする このような説いが込められています(^^)







