

ほけんだより 2月

No. 11 / 2024年 2月 1日 渡瀬 小学校 保健室



がっ ほけんもくひょう
2月の保健目標

しせい ただ
姿勢を正しくしよう

まいにちさむ ひ つづ いていますね。さむ とついつい せなか まる が丸まってしまいがちです。
人は、さむ を感じると、からだ のちゅうしんぶ から ねつ に 逃がさないようにします。
そうすると、しぜん と せなか まる が丸まって ねこぜ しせい の姿勢になってしまいます。

ねこぜ
猫背のデメリットは、たくさんあります！

- ・ 呼吸が浅くなり、疲れやすくなる
 - ・ 首や腰の痛み、肩こりにつながる
 - ・ 前かがみの姿勢は、胃や腸に負担がかかり、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



さむ さにま 負けず…

ただ 正しい しせい と ある 歩き方

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
- 肩と背中が丸まっていないか
- 胸がくぼんでいないか



- あごを引き、頭のてっぺんから足の裏まで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、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。寒い日は手袋を使いましょう。

◎他の人に見てもらったり、鏡に自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】

ねこ せなか まる
猫が背中を丸めて
すわ 座っているイメージから
つく 作られた言葉です。

いっぱんてき 一般的に、高齢者に猫背
の人が多いですが、スマ
ホや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。
 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、脳の働きがよくなったりと、たくさんのメリットがあります。
 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ません。

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。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ら、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ろをまもろう！

～ おねがい、してもらいたいこと ～

- ✿ あなたのからだは ぜんぶたいせつだよ
- ✿ とくに 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！



あいち県民スポーツ「コバトン」(あいちまち)

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

たいくほけんいんかいふゆ 体育保健委員会で冬のポスターを作りました！

こうないは 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
- ・ 冬は乾燥するので、こまめに水分をとる
- ・ 感染症を予防するために、手洗いうがいを
 このような思いが込められています(^^)

歯科検診の結果

むし歯のある人 治療を済ませた人

