

ほけんだより

令和4年11月1日
吉里小学校 保健室

朝晩と冷え込んできました。この時期は、寒さに慣れていないため、もっと気温が低いはずの真冬よりも寒く感じることもあります。みなさんの背中、ねこのように丸くなっていませんか？寒くても、ポケットから手を出し、背筋をピンとして、歩きましょう。

冬はすぐそこまで来ています。かぜやインフルエンザに負けないからだづくりを始めましょう。



姿勢を正しくしよう！

みなさん、授業中の姿勢に気をつけていますか？どうして、姿勢を正しくしなきゃいけないのでしょうか。

どんな姿勢で勉強していますか？

背中を丸めていると首やかたの筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にもつながります。



ほおづえをつくると、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。



はなら歯並びにも影響があります！

かたやこしが痛くなったり、目がわるくなってしまうます！



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなる場合があります。

いすの背もたれにかたや頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、こしに負担がかかります。



足を組んだ姿勢を続けていると、こしなどに負担がかかります。



背すじをのばし、両足をゆかにつけて、ノートから目をはなしていると、かたやこし、目に負担がかかりません。

よい姿勢



ペタ！ピン！
トン！

保護者の方へ

○成長の記録を配付します。2学期の成長を確認していただき、2学期の欄に印をお願いします。

○スクール相談員 佐藤 礼子 先生 来校日 11月24日(木) ご相談したいことがあれば、ご連絡ください。