

ほけんだより

豊中市立原田小学校
ほけんしつ
2021年 11月号



だんだん寒さが増して、冬に近づいてきましたね。気温差も大きく、空気も乾燥し、体調も崩しやすくなってきます。今月号は、からだの抵抗力を高めるための7つのポイントも紹介していますので、自分の生活習慣をふりかえり、正しい生活習慣を心掛けましょう。また、重ね着をしたり、上着を脱ぎ着したりして服装を上手に調節して過ごしましょう。

みなさん、姿勢が悪くなっていませんか？正しい姿勢でいることは、集中力が上がったり、疲労が軽減したりと精神面にも身体面にも良いことばかりです。正しい姿勢のポイントをしっかりとおさえ、背骨と腰骨をまっすぐ伸ばして良い姿勢を意識して過ごしてみましょう。

からだの抵抗力 を高めよう！ 1つのポイント

①手洗い・マスク着用



流水と石けんを使った手洗いと正しいマスクの着用で、口や手からのウイルス侵入や拡散を防ぎましょう。

②バランスの良い食事



タンパク質は基礎体力をつけ、ビタミンは粘膜を強くして、抵抗力を高める効果があるのでいろいろな食材を食べましょう。

③十分な睡眠



睡眠は、体の疲れを取り戻します。また、こわれた細胞を寝ている間に修復して免疫力を高めます。

④服装の調節



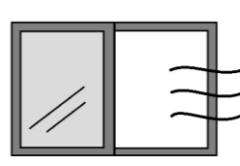
上着や防寒具などで服装を上手に調節し、室内と戸外の気温差による、体への負担を少なくしましょう。

⑤温度・湿度の管理



温度や湿度を確認しながら、空気の乾燥や暖房器具の使い過ぎなどによる、鼻やのどの粘膜の乾燥を防ぎましょう。

⑥こまめな換気



吐く息によって二酸化炭素が増えた空気や、ウイルスや暖房器具によって汚れた空気をこまめに入れかえましょう。

⑦適度な運動



かぜなどに負けないために、体力が必要です。また、運動後は体を冷やさないように、汗をかいたら拭きましょう。

3つのせきエチケット

忘れずに！

もちあるこう



ハンカチ＋ティッシュ



鼻と口をマスクでしっかり
おおう



マスクがない時は、ハンカチなどで口と鼻をおおう



とっさの時は、服のそでで口と鼻をおおう

その姿勢大丈夫？

思いあたるものはありますか？



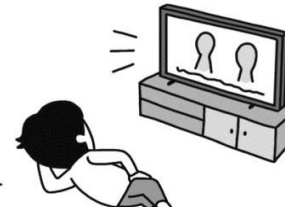
●ねこせになっっている



●イスに足を組んでする



●ほおづえをつく



●ねころんでテレビを見る

➔ 悪い姿勢は、視力低下、からだのゆがみ、肩こりなどの原因になります。

いい姿勢のポイントは「グー」「パー」「ペタペタ」

みなさん、正しい姿勢で座っていますか？

正しい姿勢のポイントは、「グー」「パー」「ペタペタ」です。腰骨や背骨がまっすぐ上に伸びるように意識をするといいですよ。

今日から、ぜひ実践してみてくださいね！



「ペタペタ」と両足を床にしっかりとつけて座る。



「パー」をつなげて目と机の距離は、「パー」2つ分。



机とお腹の間、背中と椅子の間は、「グー」1つ。