

ほけんだより



貝塚市立
東山小学校
★ほけんしつ★NO.18
平成24年11月9日

11月に入って朝夕が寒くなり、冬がだんだん近づいてきました。からだか寒さになれていないこの時期は、かぜを引きやすい時期です。しっかり手洗い・うがいをし、かぜを予防しましょう。

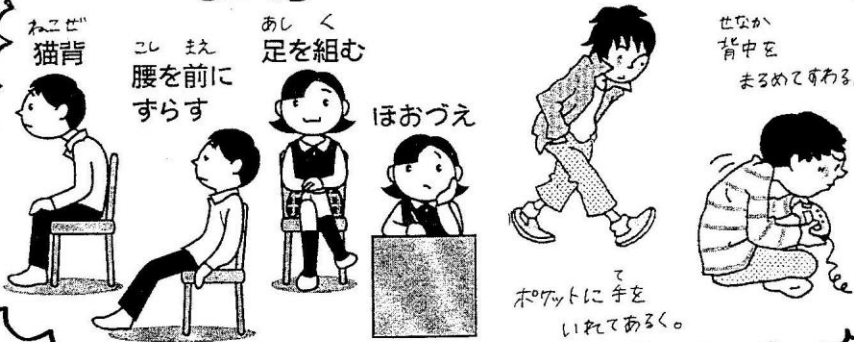
また、運動をしっかりと、好き嫌いをせずになんでも食べるようにして、かぜに負けない強いからだをつくっていきましょう！



11月のほけんもくひょう

ただ 正しい姿勢で生活をしよう。

こんな姿勢していませんか？



★こんな姿勢をつづけていると…

授業中、足をくんでいたり、腰を前にずらしたり、背中がまるまるになっていたり…卓目の立腰の姿勢をつづけている子が、授業がすすむにつれてだんだんすくなくなってきました。
また、寒くなるとポケットに手を突っこんで、背中をまるめて歩いていく子がふえてきます。



～はなみずをためている子は、いませんか？～

朝夕の風がつかたく感じられるようになり、鼻水をすすっている子が目立つようになりまして。



小さな子どもは、鼻と耳をつなぐ管(耳管)が短いため、鼻水がたまってると、かぜのウイルスや細菌が耳のほうに入って、中耳炎を起こしやすくなるので、注意が必要です。鼻をかむのが苦手な子どもも多いのですが、かむ練習をするようにして、なるべく鼻水をためないようにしましょう！

鼻のかみ方

片方の鼻の穴をしっかりと押さえて口を閉じ、鼻からおもいきり空気を吐きます。



① 頭は上に引っぱられるイメージ



良い姿勢はこれだ!!

- ② あごをひく
- ③ お腹は背中のほうにひき、へこませる
- ④ お尻の筋肉をしめる
- ⑤ ひざは曲げない

この5つのポイントをしきって、良い姿勢をこころがけましょう!

★体にいろんな影響が起ってくる!!

- 呼吸が浅くなる。
- 背骨がまがってくる。(背骨だけじゃなく、骨全部がくるくるよ)
- 筋肉に力が入ってしまう。(肩こりなどの原因になるよ!)
- 体の左右のバランスがくずれてしまう。
- 体の中の内臓がくるくるとまがってしまう。
- 集中力がなくなってしまう。

姿勢が悪いと… 中村誠



