

ほけだより

平成27年12月2日
 尼崎市立武庫小学校
 保健室

いよいよ冬本番！



先週からぐっと気温が下がり、朝・夕は冷えた空気がピンとしています。みんなの背中では寒くて丸まっていないかな？背中をピンとのばして姿勢よく、寒さに負けないようにしましょう！

最近ゴホゴホ、せきがよきこえます。せきやくしゃみ、鼻水が出ているときは、マスクをしましょう。手で受けとめた場合は、すぐに石けんで手を洗います。みんなでかぜを予防しましょう☆

せなかピン！でいい姿勢

「姿勢が悪いとどうなる？」

「パツ」としたらせなかピン

その1 目が悪くなる
 本やノートを近くで見すぎると、遠くが見えづらくなるよ。

その2 歯並びが悪くなる
 あごが前に突き出たり、歯のかみ合わせが悪くなったりするよ。

その3 下痢や便秘になる
 内臓を圧迫して、食べ物の吸収や消化がうまくできなくなるよ。

その4 集中力がなくなる
 内臓が圧迫されて、血の流れが悪くなると、酸素が脳まで十分に届けられなくなるよ。



いつもいい姿勢を心がけましょう。
 考え方も明るくなるかも！

チェックしてみよう

すわるときのしせい、
 だいじょうぶかな？



- ☆せすじは、のびているかな？
- ☆ふかく、こしをかけているかな？
- ☆あしのうらが、ゆかについているかな？



こたえ

具吾・具主・具
おの 1号 おの 2号

寒いときは、この3つをあたためると効果ばつくん！でも、マフラーや手袋は学校の中ではつけません。どうしたらあたたかくすごせるかな…？

あたたかくすごそう☆ファッションチェック



▶ 下着を着る

外で遊んで暑くなつたときはあせをすって、寒いときはからだの温度をにがさないようにします。



▶ 素材のちがう服を重ねて着る

空気を通しにくくなり、温かさをたもちます。また、朝と昼の気温はちがいます。ぬいだり着たりできるもので、自分でちょうどよいあたたかさに調節しましょう。



▶ そでや首まわりがとじたものを着る

空気をにがさないの、あたたかくなります。

おうちの方へ

日ごとに寒さが増してきています。学校では、活動しやすいよう登下校以外は上着を脱ぐよう指導しています。上着を脱いでもあたたかく過ごせるよう、お子さまの服装についてご協力をお願いいたします。上着以外にも、気温や活動に合わせて着脱できるような重ね着が便利です。