

# ほけんだより



令和3年11月1日

駒羽根小学校

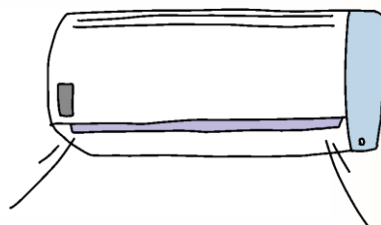
NO. 7

風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。みなさんは冬の準備は進んでいますか？かぜ・インフルエンザにならずに冬を越せるよう、しっかり対策をしましょう。

また、家を出る前には、自分でも体調をひととおりチェックしていますか？「いつもと違う」と感じたら、おうちの方と相談していますか？積極的に自分の健康観察を行うこと、さらにその結果や様子を家族や周囲にしっかり伝えること。ぜひ取り組んでほしいと思います。

## 部屋を加湿するときは

空気かんそうするとインフルエンザにかかりやすくなります。特にかんそうしやすい室内では、加湿器などを使って適切なしつ度（50～60%）を保つことも予防に効果的です。

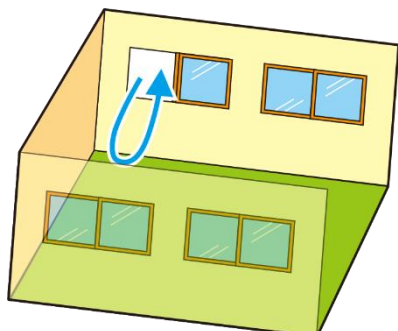


ぬらしたタオルを室内に  
干しても効果があります。

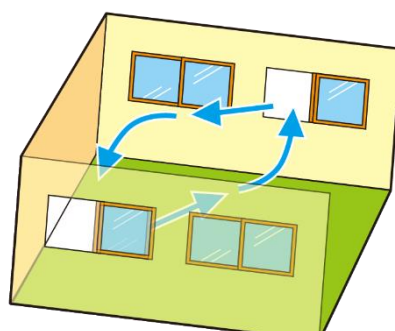
## こまめにかん気をしよう

かん気をすることで、よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。かん気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓かとびらがある場合には、両方開けて空気の通り道をつくるときれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。

片側だけ窓を開けた場合



両側の窓を開けた場合



# 10月の身体測定結果

9月28日（火）に実施した身体測定の結果です。学年別男女別の平均です。皆さん1学期と比べて成長した姿がみられました。

	男		女	
	身長（cm）	体重（kg）	身長（cm）	体重（kg）
1年	121.0	24.5	120.3	23.0
2年	126.0	28.0	128.3	31.6
3年	130.8	30.4	130.5	31.0
4年	136.6	37.1	137.4	33.5
5年	144.8	44.2	145.4	38.1
6年	151.7	44.0	148.7	44.8

## 11月 保健目標 しせい ただ —姿勢を正しくしよう—



立つときの姿勢、座るときの姿勢はどうでしょうか？ 背中が丸くなっていませんか？  
寒い時期は、背中が丸くなって姿勢がわるくなってしまうことが多いです。勉強するとき、ご飯を食べるとき、本を読むときなど姿勢に気をつけてみましょう。

## しせい わる 姿勢が悪いとどうなるの？

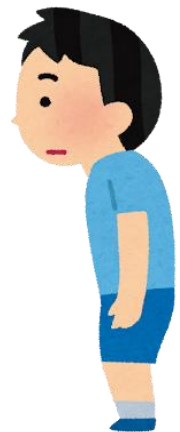
### ① つか 疲れやすくなる

せなか まる  
背中が丸まっていると、  
ないぞう  
内臓がおされてはたらきが  
よわくなります。疲れやす  
くなったり食欲がなくな  
ったりします。



### ② ねこぜ 猫背になる

ねこぜ かた  
猫背だと肩こりがひど  
くなったり、ようつう で  
腰痛が出るこ  
とがあります。けつりゅう わる  
血流が悪  
くなることで、ずつう げんいん  
頭痛の原因  
になることもあります。



### ③ め わる 目が悪くなる

しせい わる  
姿勢が悪いと、ノートやゲームなどと目の距離が近くなります。目の疲れやしりよく ていか  
視力が低下することがあります。

※ 同じ姿勢で長時間のゲームやスマホを使うことも、からだ ふたん  
体が負担がかかります。注意！！

