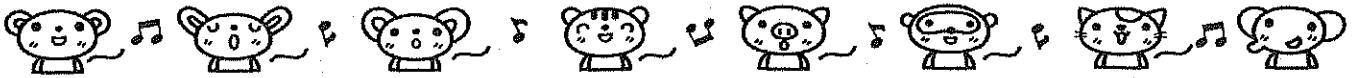


# ほけんだより

大津市立青山小学校

保健室

令和5年1月



穏やかな天候が続いています。素敵な新年の幕開けを迎えられましたか。

今年も、子どもたちにとって楽しく元気な1年でありますように願っています。

★インフルエンザを含め、さまざまな感染症の心配な時期です。

体力や抵抗力を高めるには、やはり食事も大切ですね。

体づくりにも意識した食事で、大きく成長してくれるといいですね。

## 思春期の貧血に注意

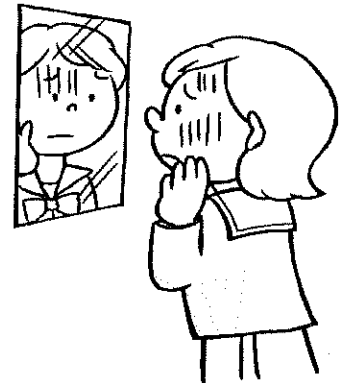
息切れ



疲れやすい



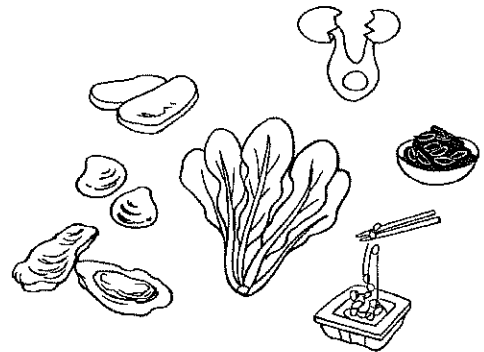
顔色が悪い



鉄が不足すると、体内に酸素を運ぶ赤血球の成分であるヘモグロビンが減少し、酸素不足になって鉄欠乏性貧血を起こします。すると疲れやすくなったり、めまいや頭痛を起こしたりします。

思春期は体の成長に伴い、血液量が多くなるため、たくさんの鉄が必要です。特に女子は月経で毎月、血液を失うので、無理なダイエットなどで栄養不足になることがないようにしましょう。

鉄の多い食品を

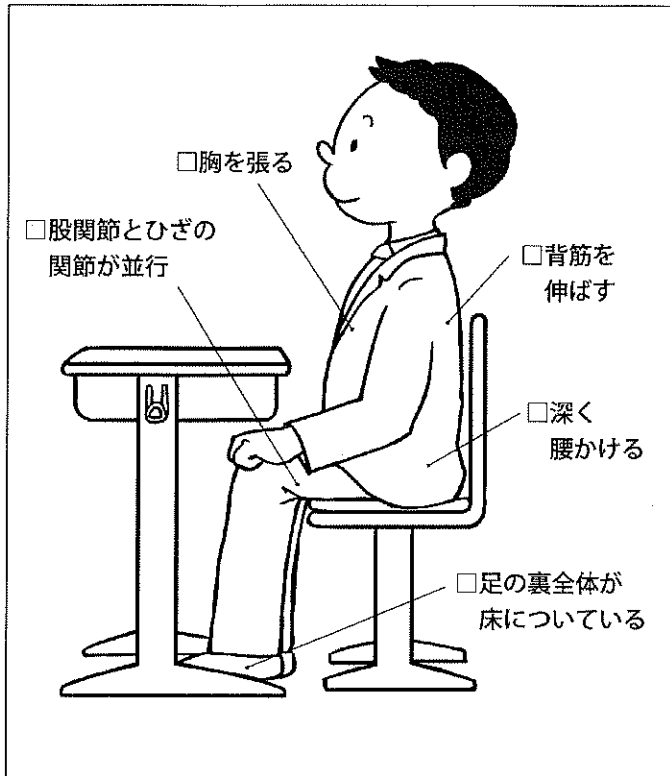


★部屋の空気は「換気」で入れ替えられます。人間の体に必要な空気も呼吸で入れ替え

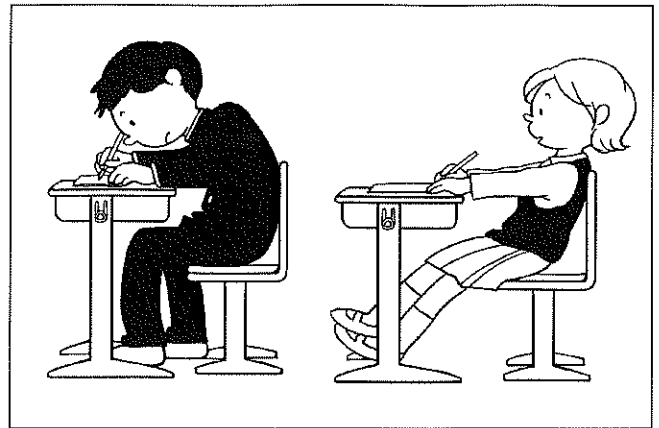
ていますね。良い姿勢で効率よく酸素を取り入れ、集中力を高めましょう。

## 姿勢と健康

### ○よい姿勢



### ×悪い姿勢



悪い姿勢でいすに座っていると、背骨に負担がかかって腰を痛めたり、首や肩の周りの筋肉のこりや痛み、視力低下の原因になります。疲れにくく、集中力の高まるよい姿勢でいすに座るようにしましょう。

★子どもたちも、マスクとの付き合い方に

慣れてきた様子ですが、中には登下校や

体育など「外してもよい時」に外した後、

紛失して困っている姿も見られます。

自分自身も困りますが、落としたマスクが

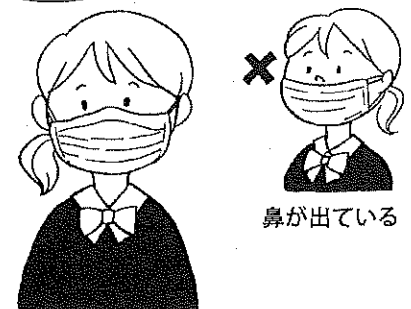
街や学校のゴミになってしまう事も考えられますね。

予備用マスクの常備をお勧めすると同時に、

自分の持ち物は責任をもって管理するよう伝えています。

### マスクのつけ方・外し方

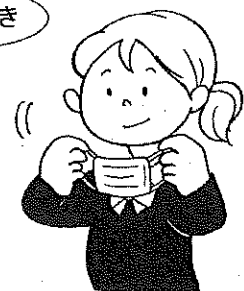
つけるとき



鼻が出ている

隙間のないように、鼻と顎をしっかりと覆う。

外すとき



中央の部分に触らないように注意しながら、ひもを外して捨てる。