

とほけんだより11月

かたたしやうがっこう
堅田小学校

ほけんしつ
保健室

2022. 11. 8

気温が少しずつ下がるようになり、寒さを感じる日が増えてきました。この時期、野生の動物たちは栄養を蓄えて、寒い時期を乗り越える準備をします。みなさんも、服装が夏服から秋・冬服に変わってきて、寒さへの準備をしているところですね。

寒さを乗り越えるためには服装だけでなく、強い体づくりも必要です。11月はペース走もあります。食事・睡眠・運動の生活習慣をきちんと整えて、強い体づくりをしていきましょう。



グー
チョキ
パー
で

しせいびじん 姿勢美人 になろう



みなさんは毎日、いすと机を使って学習をしていますが、座っているときの姿勢はどうなっているでしょうか。学習するときの「正しい姿勢」を知っていますか？

机と顔の距離はパー
2つ分。文字を書くときに、机と顔が近くなりすぎないように注意しよう！

背もたれと背中はグー
1つ分。背中が斜めに
曲がってしまったり、
丸まってしまわないように！

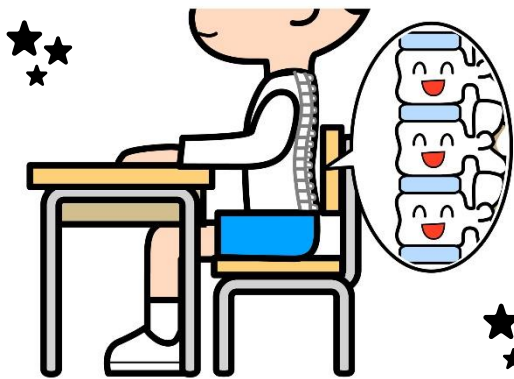
お腹と机の距離は、チョキで机
を挟んだ距離。肘を直角にして
チョキをした高さが、正しい机
の高さだよ。

足はフラフラせず、床につ
ているか確認しよう！



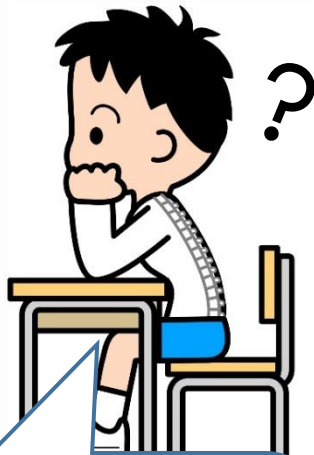
【☆座った時の正しい姿勢】

ただ、正しい姿勢をすると、どんないいことがあるの？

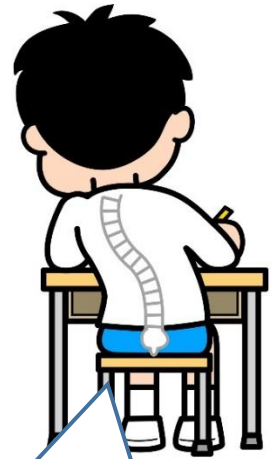


みなさんの体は成長期といって、体がぐんと大きくなる時期にあります。体の中の骨も毎日成長していますが、正しい姿勢をすることで、骨はきれいに並んだ形で成長します。

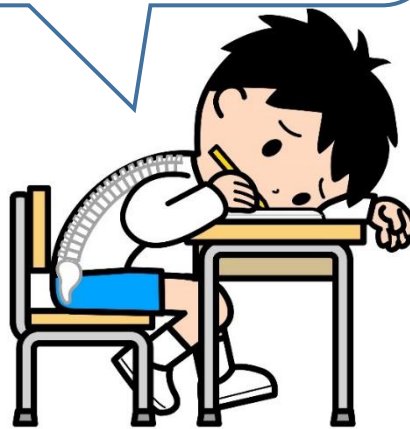
こんな姿勢、していませんか？



首から腰まで、大きく背骨がカーブしてしまっています。首や腰の痛みが出てきてしまったり、目と机の距離が近いので視力にも影響が出たりします。



ほおづえをつくとき、体の片側に体重がかかったままになってしまいます。体のバランスが悪くなり、肩こりなどの原因になりやすいです。



体のどちらかに体重をかけすぎると、背骨はこのようにゆがんでしまいます。長時間、この姿勢のまま学習することのないように気を付けましょう。

おうちの方へ

〈2学期の視力検査について〉

1学期に受診をおすすめし、結果が提出されていないお子さんで、引き続き視力の低下が疑われる場合、“受診のおすすめ”をお渡しいたします。また、新たに眼鏡を作られたけれども、今回の結果で見えにくさがある場合についても、再度“受診のおすすめ”をお渡ししています。今回の受診のおすすめ配布の対象となっていないお子さんの結果につきましては、2学期末の健康のきろくに記載いたします。