

11月の保健目標：姿勢を正しくしよう

まいにちの姿勢をふり返ろう！

10月の保健委員会では、「目の健康ムービー」を作り、その中で、目の健康・近視予防のためには、「メディアを使うときの姿勢や距離が大切」ということを伝えました。いい姿勢を身に着けると、目だけでなく、歯並びがよくなる・つかれにくくなるなど、からだ全体の健康にもつながります。



こんなしせいで すあっていませんか・・・？

勉強や遊びに夢中になっているときは姿勢がくずれやすいので、意識して戻すようにしましょう。

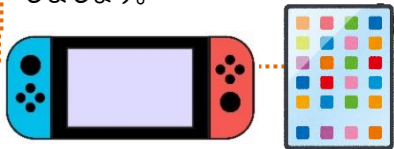


近すぎる！



30 cm

タブレット・ゲーム機・スマートフォンなどの手で持つ電子メディア機器は、目と画面を約30cm離して使うようにしましょう。



液晶テレビをみるときは、画面の大きさにもよりますが、約1~2mほど、離れるようにしましょう。(テレビ画面のタテの長さ×3mが目安です。)



1~2m

机にすわっているときは、足は床に「ピタ」、背中中は「ピン」、背中とお腹にグー！つずつの姿勢で！（書いたり、本を読んだりするときもこの姿勢を心がけましょう。）

下校後も「おはなしはマスク」を！

急に寒くなった10月中旬以降、風邪症状などで学校を休む人が増えています。下校後、「家についたらマスクを外す」という人が多いと思います。しかし、「咳・鼻水、のどの痛み」などの症状があるときは、家族内でも風邪などのウイルスを広げないため、マスクをつけておくことをおすすめします。

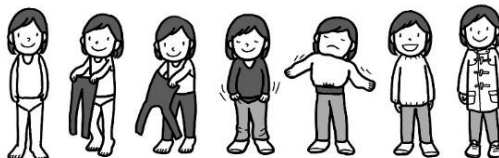
また「放課後、友達と遊ぶときは、マスクをするのを忘れていた...」という人もいます。運動中や暑さで息苦しくない時は、マスクをつけて出かけて、「おはなしはマスク」を心がけてください。



長そで・長ズボン・肌着で体温調節をしましょう！

急に気温が下がると、体温を調節する「自律神経」の働きのバランスがわるくなり、体調が悪くなることがあります。

「ちょっと寒いかも」と感じた時は、無理をせず、体操服の長袖や長ズボンなどを着て、体温調節をしましょう。スパッツをはいたり、肌着(シャツ)をあたたかいものに替えたりするのもおすすめです。



食べもの・飲みものであたたまるう



「なべもの」やスープなど、あたたかい食べもの・飲みものがおいしい季節になりました。からだの中からポカポカしてきて、元気が出てきますね。ところで、私たちがふだん食べたり飲んだりするものの中には、『からだをあたためるはたらき』をもつものがあります。寒さをのりきるために、食生活の中にとりいれていきたいですね(逆にからだを冷やすものもあるので要注意)。

では、次の①~⑤ではA・Bのどちらがからだをあたためるかな？

ヒント 「根っこ」を食べるもの、色がこいもの、冬にとれるものはあたたまるものが多いですよ！



- ①A: カボチャ B: ホウレンソウ
- ②A: ニンジン B: トマト
- ③A: さとう B: くらざとう
- ④A: リンゴ B: バナナ
- ⑤A: コーヒー B: こうちゃ

【こたえ】①...A、②...A、③...B、④...A、⑤...B

やってみよう★眼トレ^{がん}（目玉^{めだま}だけを動か^{うご}してまちがい探し^{さが}をやってみましょう！）

寒いけれど…窓^{まど}を開けて
空気^{くうき}を入れかえよう



★まちがいは「7つ」あります^{①②}！

寒いけれど…窓^{まど}を開けて
空気^{くうき}を入れかえよう



これ…①ソファのぬいぐるみの模様/②つくえの上のノート/③つくえの上のマグカップ/④つくえの棚のサボテン/⑤まどの外にある木の高さ/⑥子どものスリッパの長さ/⑦ふんこの模様