

ほけんだより 12月号

2024. 12. 6
川崎市立西丸子小学校
保健室 No.9

寒い朝、冷たい風が吹きつけ、思わずぶるっと震えた経験があるかもしれません。私たち人間をはじめとする恒温動物は、体温を一定に保たないと生命に危険が及びます。この震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みなのです。ただ、寒いとき以外にこの震えが起こったら、熱が出る前触れかも。あたたかい部屋でぶるっと来た人は、ひどくならないうちに早めに布団にはいりましょう。

日	曜	保健行事
6	金	
7・8	土・日	*****
9	月	計測（1年）
10	火	計測（2年）
11	水	計測（3年）
12	木	計測（4年）
13	金	計測（5年）
14・15	土・日	*****
16	月	計測（6年）

◇◇後期計測について◇◇◇◇◇◇◇◇

計測では、身長と体重を測って、体がどれくらい成長しているかを調べます。体の成長には個人差があります。身長と体重がバランスよく成長していることが一番大切です。けんこうカードの中の成長曲線も参考にしてみてください。

成長のしかたは一人一人違いますが、「身長の伸びが心配」、「体重の増加が気になる」など、何か心配なことがありましたら、ご相談ください。

計測後、黄色のけんこうカードをゆうびん袋に入れて持ち帰りますので、お子さんと一緒にご確認し、必ず各担任へゆうびん袋に入れて冬休み前までにご提出をお願いします。

正しい姿勢は健康のもと

みなさんどんな姿勢で勉強していますか？姿勢が悪いと、見た目の印象が悪いだけでなく、視力が低下したり、勉強がはかどらなったり、さまざまな悪影響が出てきます。また、集中力が低下したり、歯並びが悪くなったりすることにも関係してくるようです。正しい姿勢になるよう取り組みましょう。

よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背なかと背もたれの間は、にぎりこぶし1つつ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。



いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていなかったら、交換してもらいましょう。

～冬休みの健康のために注意してほしいこと～

感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。

夜ふかし

休み中も早ね早起きして規則正しい生活リズムを守ろう

食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹はちぶんめを意識しよう

危険なゆうわく

タバコやアルコール、薬物など誘われてもきっぱり断る