

ほげんごもり11月

令和6年11月1日
川崎市立長尾小学校
保健室

後期の発育測定を行いました。発育測定の前にはクラスごとに保健の話をしました。

・1年生は「けがをした時に自分でできること」で、転んだら水道水で洗う、鼻血は下を向いて鼻をつまむなどおうちの人や保健室に来る前にできることを伝えました。

・2年生は「食べ物からうんちになるまで～よいうんちをしよう～」で、うんちは健康を知るために大切なこと、毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけることが大切であることを伝えました。

・3・4年生は「良い姿勢」で良い姿勢をすると体に酸素が取り込みやすいこと、内臓がきちんと働くこと、今から良い姿勢のくせをつけましようということを伝えました。

・5年生は「ブルーライトと仲良く過ごすには」で液晶画面との良い付き合い方、睡眠の大切さを伝えました。

・6年生は「依存症」について話をしました。自分の意志ではやめられない状態は依存症という病気であること、そうならないために時間とルールを決めてゲームやインターネット、スマホと付き合うことが大切であることを伝えました。

それぞれ話した内容を考え、生活の中で気をつけて、健康に過ごしてもらいたいです。



冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意しましょう。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

猫背の人は要注意



勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？ 猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。



原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



感染症情報

感染症が流行する季節になりました。マイコプラズマ肺炎や手足口病、溶連菌、インフルエンザなどが流行している地域もありますが、長尾小学校では現在流行している感染症はありません。引き続き感染症対策にご協力ください。

ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだが温まるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、就寝時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。



生活を見直して

良いうんち

良いうんちの条件

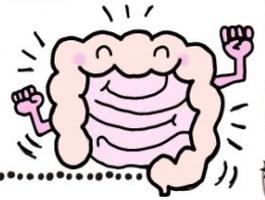
- ✓ バナナみたいな形
- ✓ きれいな茶色
- ✓ においはあまりしない
- ✓ ストーンと気持ちよく落ちる



もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

..... 良いうんちを出すコツ

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかり取る
- 適度な運動をする



こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。そのために大切なのが規則正しい生活です。

自分の1日を振り返ってみましょう。

2枚の絵を見くらべて

7つのちがいをさがそう!

