ほけんだより

札幌市立東白石小学校

No.7

令和7年(2025年)10月31日

感染症対策を意識しましょう

最近、咳・鼻水・発熱などの症状で欠席が増えています。インフルエンザやマイコプラズマ肺炎の 報告も数名受けています。手洗い・うがいと生活の仕方を意識することは感染症対策の基本です。

また、先月のほけんだよりでも伝えましたが、マナーとして「せきエチケット」を覚えておくと素敵です。くしゃみやせきが出そうなときは、ハンカチやティッシュ、服の袖で口をおさえて、他の人に顔を向けないようにしましょう。

手洗い・うがい、生活の仕方、せきエチケットを意識して、みんなで感染症から体を守りましょう。

11月8日は「616時の日」





11月1日は「いい姿勢の日」と言われています。授業を受けている時、いい姿勢で座っていますか?足を組んだり、肘をついて座ったりしていませんか?姿勢が悪いと、お腹が圧迫されて、血液の流れや内臓の働きが悪くなり、便秘などの原因になることがあります。

いい姿勢だと、深い呼吸ができるようになり、脳に十分に酸素が届いて、集中力があがります。また、血液やリンパの流れがよくなって、疲れもたまりにくくなります。今月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です。いい姿勢を意識して、元気に過ごしましょう。

あなたの姿勢は何タイプでしょう?



首や肩の筋肉に負担がかかります。背中を丸め、ノートに近いタイプ

に近いと、視力低下にもつながります。



ります。 視力が低下し、歯並びも悪くなることがあれた横向きで、ねているタイプ



足を組むタイプ

負担がかかります。 足を組んだ姿勢を続けていると、腰などに



す。 していると、首や肩、腰に負担がかかりまいすの背もたれに肩や頭をつけ、足をのば**背もたれに肩**や頭をつけ、足をのば



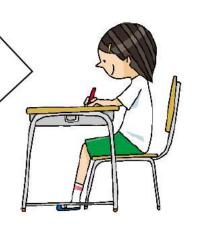
ほおづえをうくタイプ 歯が受けることになるので、歯並びが悪く はおづえをつくと、手にかかる頭の重みを

いい姿勢のポイント



机とおなかの間、背中と背 もたれの間は、グー1つ分 空けます。

文字を書くときは、目はノートから大きいパー2つ分離します。



いい姿勢のチェックポイント

- ✓ あごを引く
- ✔いすに深く座る
- ✔ 背筋を伸ばす
- → 背もたれには、寄りかからない
- ✓ おへその下に力を入れる
- ✓両足の裏全体を床につける

チェックポイントを意識して、いつもい、隆勢で座りましょう。