

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。そうはいつでも、まだまだ寒い日が続いていますね。どんなに寒くても、休み時間は元気に外で遊ぶみなさんを保健室から眺めると、なんだか元気がでてきます！その調子でしっかり体を動かして、寒さに負けず、2月もがんばっていきましょう！！

令和5年2月 東脊振小学校 保健室

今月の保健目標

しせい ただ
姿勢を正しくする

自分の姿勢を見直してみよう！



すわったとき、あなたの姿勢は…？



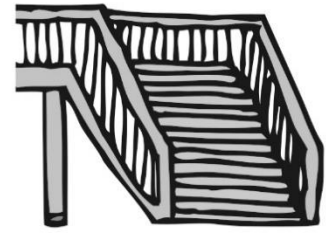
姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまったり、内臓が圧迫されてしまったりと、からだの成長に悪い影響を与えます。机といすの間はこぶしひとつ分、机と目の距離は30センチ（約両てのひら分）を意識しましょう！

ゆき・こおり…ここ、すべりやすいかも！

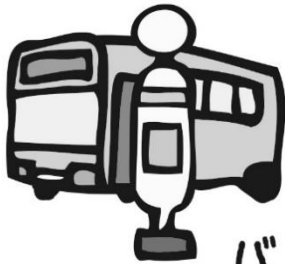
おうだんほどう



はし・ほどうきょう



うえ
マンホールの上



バスのりば



がっこうでは特に、しばふの上、うさぎこやまえ、スロープ周辺で、すべってけがをしてくるひと多いです。あめゆきがふった後は特にすべりやすくなります。きをつけて遊ぶようにしましょう。

冬の皮膚トラブルへの予防と対処



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保湿をして、部屋は加湿する。



【しもやけ】手洗い後はしっかりふき、外出時は手袋で保温。



【低温やけど】カイロは直接肌にはつけず、下着の上から貼る。