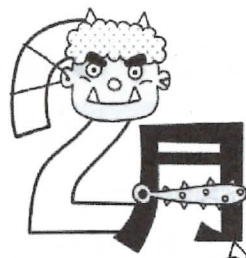


ほけんだより



神埼小学校
保健室 No.10
令和4年2月

2月5日は、ニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。
笑うことで、体の免疫力がアップしたりリラックス効果があったりと、
いいことがいっぱい。心と体の健康のために、マスクの下はいつも笑顔
で過ごしましょう。



2月の保健目標

良い姿勢をしよう

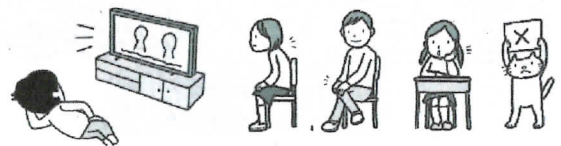
冬場は、ポケットに手を入れて背中を丸めて歩く児童の姿をよく見かけます。声をかけるとパッと手を出しますが、次に見かけるときも、また両手はポケットの中…。「自分のことかも!」と思いついた人もいないのではないのでしょうか。

手をポケットに入れた姿は、見た目が悪くだけでなく、姿勢にも影響します。両手がふさがっていることで、転んだときに手を着くことができず、大けがをする危険もあります。寒くても、背筋をピンと伸ばし、大きく腕を振って、颯爽と歩く姿を見せてくださいね。

こんなクセ、ありませんか？

- いすに座っているときに足を組む。
- 猫背になる（背中が丸まる）。
- カバンなどをいつも同じ側（肩や手）で持つ。
- 食べ物をいつも同じ側で噛む。
- 片方の足に体重をかけて立つ。
- 寝転んでテレビを見る。
- ほおづえをつく。

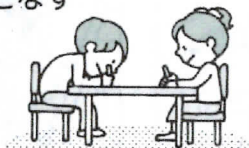
これらはどれも体のゆがみを引き起こしやすいといわれており、姿勢にも影響を及ぼします。もうクセになっていて、なおすのはなかなか難しいかもしれませんが、気づいたらすぐ改めるよう心がけてみてください。



背中を まっすぐに するだけで



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

しもやけを予防する 4つのし



しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。

しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、帽子で暖かく。



湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかりと予防を



【保護者の方へ】食物アレルギーについて



お子様が食物アレルギーで、給食の除去食対応をされているご家庭は、「学校生活管理指導表」の提出をお願いいたします。（文書は配付済みです）なお、鶏卵・牛乳などは、成長とともに食べられるようになる場合もあります。『乳幼児期に症状が出てから一度も原因食物を食べさせていない』などのご家庭は、主治医とご相談の上、経口負荷試験を行うなど、食物アレルギーの状態を今一度ご確認ください。

また、今まで食べていた食物でも、ある日突然アレルギー症状が出現する場合があります。お子様が食物アレルギーを発症された場合は、担任や保健室までご相談ください。

まちがいさがし

おうちの人といっしょにやってみましょう！
こたえは保健室に掲示します☆

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな？☆☆☆☆☆☆☆☆



悩みや気になることを人に「話す」ことで、モヤモヤしたものを心から「離す」ことができるそうです。