

ほけんだより1月号

令和4年 1月 12日
大田区立池雪小学校
校長 稲垣 敏朗
養護教諭 久坂 葉子

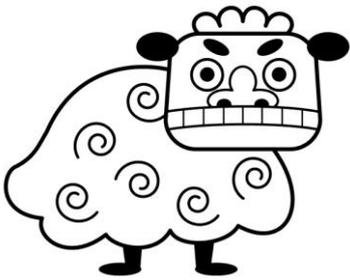
あけましておめでとうございませう。今年もよろしくお願ひませう。

楽しかった冬休みも終わり、いよいよ3学期が始まりました。みなさんは心もからだもリフレッシュできたでしょうか？

3学期はあっという間に過ぎていきます。はやくふだんの生活リズムにもどして勉強やスポーツ、自分の好きなことに一生けん命取り組みませう。

『まだ冬休みモードだよ。』と言っている人は、まず「朝ごはん」をしっかり食べることから始めてみませう。

さて、感染症の予防はまだまだ続きます。マスクをつける。(予備用をランドセルに4・5枚用意ませう)話をするときにはマスクをする。石けんでしっかり手を洗う。空気の入替えをする。この4つをしっかり守って、楽しい学校生活を過ごませう。



ていおん 《低温やけど》って・・・



ホットカーペット、湯たんぽ、使い捨てカイロなどを使っていますか？これらは火を直接使わないので安全だと思っはいませんか？



でもそこに思わぬ落とし穴が・・・
熱くないと思っても長い時間体に直接あてていると重い火傷になってしまひませう。

【低温やけど】といひませう。



直接ではなく服の上からあてたり、タイマーをセットしたり、じょうずに使っ、冬の季節を快適に過ごませう。

暖房機器のまわりでは・・・

★あばれたり走りまわったりしない。

★燃えやすいものを近くに置いたりしないように気をつけませう。





寒い季節の姿勢



ポケットに手を入れていると危険!

転んだとき、手がつけず、けがをします。



ぶつかったとき
顔をうちます



姿勢が悪くなり
ます

背中がまるくなっているかな?

不自然な姿勢を続けていると、からだのあちこちが痛くなったり集中力がなくなったりします。勉強をしても頭に入らないこともあります。



骨が曲がり、【猫背】になります。



目が悪くなります。



なるべく寒さにふれないように体が丸くなっ

てまいます。意識して姿勢を正しましょう。

よい姿勢のチェックポイント

【立ったとき】

あごと肩を軽くひき、力を入れすぎないで、背筋をのばします。



【本を読むとき】

いすに深くこしかけ、背筋をのばします。腕を軽く曲げて本を持ちます。



【字を書くとき】

いすに深くこしかけ、背筋をのばします。ノートと目は30センチメートル以上離します。



【コンピュータを操作するとき】

いすに深くこしかけ、背筋をのばします。画面をやや見下ろすようにし、マウスやキーボードは腕を軽く曲げた状態で操作します。



【テレビを見るとき】

できるだけ背筋をのばし、画面から2メートル以上離れて見ます。横になったり何かによりかかって見ていると体に負担がかかります。

