



# ほけんだより 12月

令和3年12月1日(水)  
大田区立矢口小学校  
校長 井上光広  
養護教諭 笹淵 明日香

早いもので、今年も残すところあと一か月となりました。もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みです。11月末現在、矢口小ではインフルエンザにかかった人はいませんが、空気が乾燥してきてウィルスの活動は活発になっています。規則正しい生活で体調を崩さないようにし、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

## 正しい姿勢で座っていますか？



普段、頭が重いなど感じたことはありませんか？なんと、大人の頭の重さは4~6kgといわれています。子どもは平均3kgほどです。新生児の赤ちゃんが首の上に乗っているのと同じで、それだけ重いものを首の骨で支えているのです。そのため、普段から猫背や首を前かがみの姿勢になっていると首の骨に大きな負担になります。また、肩こりや頭痛の原因、集中力の低下につながってしまいます。教室の様子をみていると、椅子に座っている姿勢の良くない人が見られます。おうちでの様子はいかがでしょう。寝ころんでテレビを観たり、本を読んだりしていないでしょうか。また、最近では、スマホやタブレットを良くない姿勢で観ていると、なかなか自分では気付かず、長時間同じ姿勢で体に影響を及ぼしてしまうケースがあるようです。

おうちの人からも一言伝えてもらえると、自分でも姿勢を気にする習慣ができて、良い姿勢が習慣化されると思います。この機会に家族で意識してみてください。



椅子に座るときは、足の裏を床につけて、腰骨を立て、背筋を伸ばして深く座ります。

## カラカラだから…大事です、冬の水分補給

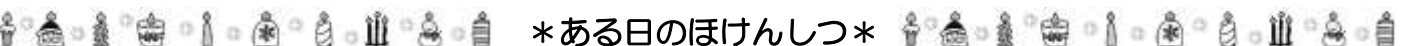


風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスのウィルスは、乾燥した空気を好みます。また、乾燥すると、お肌のトラブルも増える時季です。乾燥の基本の対策として「加湿」と「水分補給」があります。冬の屋外は乾燥した気候でカラカラです。そして、室内も空調(暖房)でやっぱりカラカラ。そのため、体も乾燥しやすくなるので、水分補給が大切です。熱中症と聞くと、夏が思い当たりますが、冬でも水分が不足すると起こります。こまめに水分補給をして、激しい運動をしたときや、強めの暖房の場所にいるときは特に注意が必要です。

### ◎簡単にできる乾燥対策！



濡れタオルをかける 観葉植物を置く 洗面器にお湯を張る 霧吹きを使う



先日、新1年生が受ける、就学時健康診断があり、保健室で準備をしていました。毎年、5年生が新1年生を連れて健康診断を受けるのですが、今年は新型コロナウイルス感染予防のため、5年生のお仕事はありません。しかし、5年生が保健室に来たときに、「これ、1年生の健康診断でしょう？お世話したかったなあ」と何人もの子どもたちが残念そうにしていました。体育館の椅子並べを手伝った5年生は、みんな張り切って準備を行いました。今からすでに最高学年の顔になり、新1年生の入学を楽しみにしている5年生。頼もしい姿が見られ、私も4月が楽しみになりました。



# ほけんだより

# 12月



もうすぐ  
ふゆやす  
冬休み♪

ふゆ あせ せい  
冬でも汗をかいているよ！！からだを清けつにしよう！



ふゆ さむ じぶん おも あせ  
冬は寒いけれど、自分で思っているよりも汗をかいています。

そして、夏に比べて、冬の汗はにおいが強いと言われています。たくさん着ていて汗が蒸発しにくく、汗をかきかきが少ないので、汗の機能が弱っているためです。

きれいに見えているからだや洋服も、じつは汗でよごれているかもしれません。寒くても、毎日お風呂に入って体をきれいに洗い、下着や洋服も毎日洗濯して清けつなものを身に付けましょう。

からだ いふく せい  
体や衣服を清けつにすると、

☆体についているバイキンをへらして、病気にかかりにくくなります。

☆まわりから、すてきな人！さわやかな人！と思ってもらえます。

まわ い じぶん き つ  
周りから言われなくても、自分で気を付けてできるようになるといいですね。

<p>したぎ まいにち 下着も毎日 きれいなものを！</p>	<p>まいにち 毎日お風呂で からだ 体を清けつに！</p>	<p>しょくご 食後に は 歯をみがこう！</p>
<p>てあら 手洗いは こまめにね！</p>	<p>ハンカチは きれいな？</p>	<p>みしたく 身支度もきれいに こころ 心もぴかぴか！</p>

ふゆ やす  
冬休みも  
けん こう  
健康にすごす  
ために

早ね早おきのリズムをくずさない

1日3食、バランスよく食べる

ふゆやす  
冬休みも、けがや  
びょうき  
病気をせず、また  
げんき すかた  
元気な姿でみな  
さんに会えるの  
を楽しみにして  
います！

手洗い・うがいで、かぜを予防する

ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす

テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する

