ほけんだより 11

令和8年11月発行　大阪市立鶴見南小学校

かぜをひかないために

手を洗おう



かぜのウイルスが手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかもしれません。家に帰ったときやごはんを食べる前、トイレの後などこまめに・ていねいに石けんで手を洗いましょう。

早めに寝よう



かぜのウイルスと戦う力は、眠っている間に蓄えられます。夜ふかしをすると、この力が弱くなってかぜをひきやすくなります。小学生の理想のすいみん時間（9～12時間）を目指して、早めに寝ましょう。

体にいいものを食べよう



お菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できません。お米・肉・魚・野菜など、バランス良く栄養のあるものを食べましょう。苦手なものも、まずは一口挑戦してみてくださいね。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、かぜのウイルスをもらいやすいので、できるだけ人ごみは避けるのがおすすめです。かぜが流行っている時期は、少ない人数でも、話すときに少しだけ距離をとるようにしましょう。

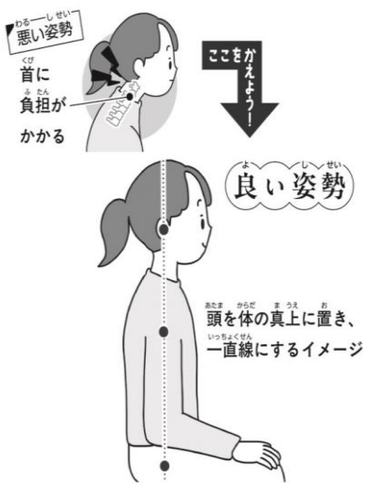
朝晩の空気がひんやりしてきました。体は季節の変化についていこうとがんばってつかれやすくなっています。十分なすいみん、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗いやこまめな水分補給もわすれないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。

良い姿勢を意識しよう！

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で、何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」はどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックして、どこを意識すると良い姿勢になるのか見てみましょう。

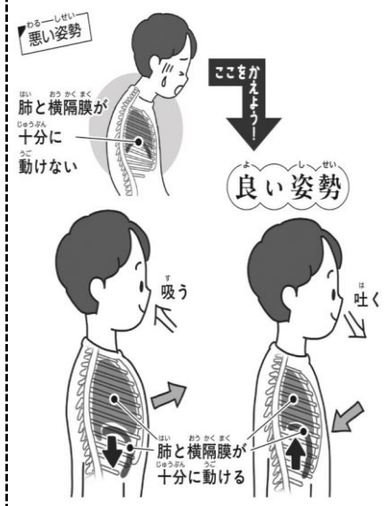
check! 首

人の頭の重さは、約5ｋｇ。2Ｌのペットボトル2本分以上の重さです。本来は、首・かた・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになります。そうすると、首に頭の重さが集中して**頭が痛くなったり目がつかれたりなど体の不調につながります**。



check! 背中

背中が丸くなると、胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸のときに使う筋肉）が動くことができるスペースがせまくなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、**集中力が低下したりつかれやすくなったりします**。



check! 腰

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れて、背骨が本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えることができません。すると、体の重さが腰に集中して、**腰が痛くなる原因になります**。

