



● 気温がぐんと下がりはじめて ●

気温差が大きい11月です。のど・鼻の風邪や、腹痛・下痢、頭痛、からだの変調が起きやすい時季です。だんだん寒い日が増えてきますが、手洗いと教室の換気は引き続き、こまめに行っていきます。体調に合わせた防寒着をととのえるなどして、健康で快適に、秋冬の学校生活を過ごしましょう。

生徒のみなさん・保護者のみなさんへ

寒くなってきましたが、この冬も、つづけます

教室の換気



教室ではマスク着用



手洗い・消毒

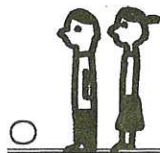


ルールを守って、しっかり防寒

- ポロシャツの下に着こむ● 保温効果の高い肌着を活用しよう。
- 登下校のマフラー手袋● からだを冷やさないで登校しよう。
- 長い靴下、タイツ● 足首や膝をあたためよう。
- カイロは安全に● 投げたりもんだりすると破裂します！危険！
- ★からだを動かそう！★ 体育や休み時間は積極的に運動！自分で熱をつくろう！
- ★朝食・給食を食べよう★ 栄養が熱を作るもと！あたたかい給食で、あったまろう。
- ★学校のジャージは軽くて保温性が高い素材でできています！活用しよう。



裏面 寒いと丸まりがちな、姿勢のはなし



○ 月 です。よい姿勢をこころがけよう ○

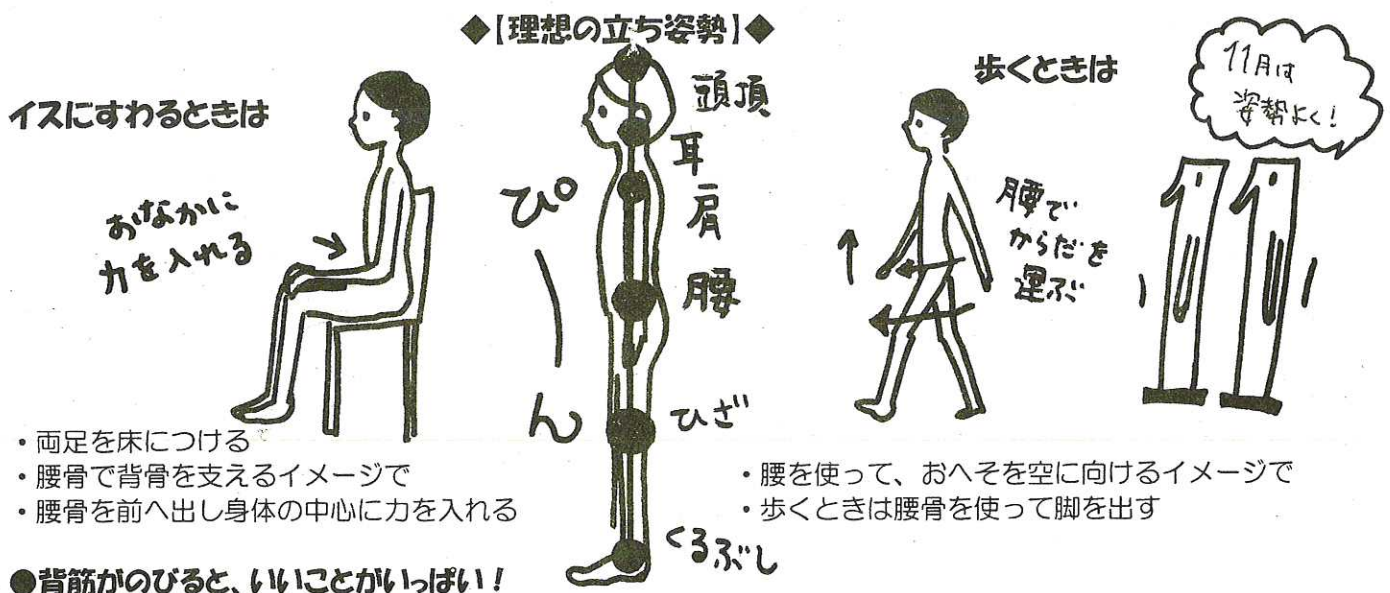
座って授業を受けるとき、歩くとき、立っているとき、テレビや本をみるとき、みなさんは自分の姿勢がどうなっているか意識したことはありますか？ 背中が丸まったり、首が前に出すぎていたり、見るものとの距離が近すぎたり・・・、悪い姿勢になっていると、肩こりや腰痛と、頭痛など、からだの不調の原因になります。日常生活の中で、「背筋ピン」を意識して過ごしてみよう。

●よい姿勢とは？●

頭の先・耳たぶ・肩・腰骨・ひざ・くるぶし 一直線

腰の骨で背骨を立てるようにすると、自然と背中が伸び、頭と首も立ちあがります。

背中をそらせすぎても、丸めすぎても×。軽くアゴをひき、腹筋に力を入れて、やってみよう！



●背筋がのびると、いいことがいっぱい！

集中力が高まる



背骨には大事な神経が通っていて、その回路がつながるんだね！

動作がテキパキ素早くなる



腰と背中が立った姿勢だと、次の動きにスグ動けるよ！

からだがスツキリ健康になる



体の内部の筋肉が鍛えられ、肺や胃腸の調子がつとこのう。健康で美しく！

★ワンランクアップ★

ただし

体の調子がわるいときは、こんな姿勢が「よい」ことも。

●低体温や貧血

●ぜんそく発作で血中の酸素が減っている

●胸が苦しい、息苦しい

顔色、とくにくちびるの色が青くなっているときは
右図のような体勢をとると、回復しやすくなります。



背中を軽く丸めて、かがみこむ



心臓や肺の負担を少なくし、全身にあたたかい血液をスムーズに送り出します。