



ほけんだより

R6.12

芝生小 保健室



12月になり、寒さが厳しくなってきました。新型コロナウイルスやインフルエンザ、風邪、感染性胃腸炎などいろいろな感染症が流行しやすい時期です。生活リズムをきちんと整えて、手洗いや手指の消毒、換気などの感染症対策をしっかりとしましょう。

うまくきたえて 感染症を予防しよう！

う がいをする

ガラガラうがいで、のどの奥についた細菌やウイルスをやっつけよう。



ま すくをつける

マスクをつけることで飛沫による感染や、のどの乾燥を防ぐ効果があるよ。



く うきを 入れかえる

風が通るように窓を2か所以上開け、汚れた空気ときれいな空気を入れかえよう。



き そく正しい生活をする

早寝早起きをしよう。寝る前のSNSは控えて質のよい睡眠をとろう。



た いりよくをつける (運動をする)

昼間はしっかり体を動かして体の免疫力を高めよう。



え いろいろバランスの よい食事をする

好き嫌いせず何でも食べて、丈夫な体をつくろう。



て あらいをする

石けんをつけて、30秒以上ていねいに手を洗おう。



正しい姿勢で過ごそう！

みなさんは普段、正しい姿勢を意識して過ごすことができますか？寒いからとポケットに手を入れて背中を丸めて歩いたり、足を前や横に投げ出して座ったりしていませんか？骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、意識して正しい姿勢を習慣づけましょう。

姿勢が悪いとどうなるの！？

血液の流れが悪くなる。
脳の働きが悪くなる。



集中力がなくなる。
つかれやすくなる。



胃や腸が圧迫されて、胃腸の働きが悪くなる。



消化が悪くなり、お腹が痛くなる。



目と物(机やゲーム、スマホなど)の距離が近くなる。



視力低下の原因になる。



内臓の位置がずれて、負担がかかる。



代謝がどんどん低下する。



太りやすくなる。



正しい姿勢を確認しよう！！

いすに深く座る。

足を組まない。
足の裏をつける。



座っているとき

背すじを伸ばす。

まっすぐ前を見て
あごを引く。

背すじを伸ばす。

胸をはる。



立っているとき