

ほけんだより 11月号

平成23年11月24日
西山小 保健室発行
No.8



さむ ま ほんかくてき ふゆ
寒さが増し、本格的に冬になってきました。

11月は、からだはまだ寒さになれず、かぜをひきやすい時期です。衣服の調節や汗の対策にも気を配って、健康管理に気をつけましょう。



かぜ予防

まへ かける前の

- 外から帰ったら手洗い・うがいをしよう
- 部屋の空気を入れかえよう
- よく食べ
- よく動け
- よく眠ろう
- 笑おう! (ストレスをためない)
- 外に出るときはマスクをしよう
- 免疫力を高めよう
- ひとごみもさげよう!

おうちの方へ

かぜ・インフルエンザの季節です
朝の健康観察をお願いします

- ・38度以上の高い熱が出ていないか
 - ・咳をしていないか、のどの痛みがないか
 - ・倦怠感(体のだるさ)がないか
 - ・関節痛や筋肉痛がないか
- ※体調が悪いときは無理せず休ませて下さい。

今月の保健目標は 姿勢をただしくしようです!



きょう 今日からはじめよう! 正しい姿勢

ゆがんでいる背骨に負担をかけないために、らかな姿勢をとっていると、姿勢がますます悪くなります。日頃から正しい姿勢を意識して、習慣づけるようにしましょう。



悪い姿勢は体に悪影響を及ぼします。下のような姿勢やくせを、つついいていませんか?

<p>イスに浅く座る</p> <p>背中から腰にかけて大きく後方にカーブする。腰痛の原因になる。</p>	<p>足を組んで座る</p> <p>足が乗っている側に背骨が傾斜し、側弯症になる。腰痛の原因になる。</p>	<p>片ひじをついて座る</p> <p>背骨の胸の部分からでる神経が圧迫される。胃の働きが悪くなる。</p>
<p>背中をまるめて体育座り</p> <p>背骨の腰の部分が後ろに突出する。椎間板ヘルニアになる可能性がある。</p>	<p>手で頭を支え、横になって寝る</p> <p>背中から首にかけて骨が大きく曲がり、首がスムーズに動かなくなる。頭痛などになる。</p>	<p>うつぶせになって本を読む</p> <p>背中が前に落ち込んでしまい、肩こりになる。背骨の腰の部分の前方カーブが大きくなる。腰痛になる。</p>
<p>あぐらをかいてあごを上げて座る</p> <p>首の後ろの筋肉が縮んで首の骨の前方カーブが強くなる。首の痛み、肩こりになる。</p>	<p>いつも同じ側の肩にかばんをかけている</p> <p>かばんをかけている側に体が傾き、背骨が傾斜し、背中が痛くなる。</p>	<p>首を振って鳴らす</p> <p>首の関節がゆるんで頭を支えるのが困難になる。肩こりになる。</p>