

ほけんだより キッズ

# えがお つうしん



## がつ ほけんもくひょう 11月の保健目標

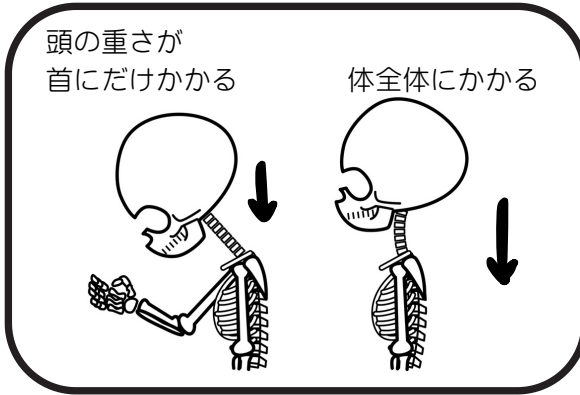
しせい  
よい姿勢ですごそう

校庭にたくさんの落ち葉が見られるようになりました。季節は秋から冬に向かっています。朝は寒く感じることも多くなり、みなさんの背中も丸くなりがち。今月はよい姿勢について考えてみましょう。

## ストレートネックを知っていますか？



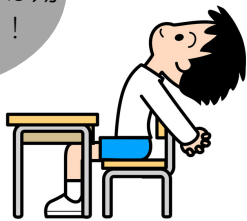
みなさんがスマホやタブレットを使うとき、左のような姿勢になっている人が多いと思います。その姿勢によって、首にはペットボトル何本分もの力がかかっています。このような状態が続くと、首の骨の並び方が変わり、「ストレートネック」と呼ばれる状態になります。そうするとますます首や肩、背中など、体全体にストレスがかかるようになってしまいます。子どもはまだ体が完成していないので、より負担が大きくなります。スマホやタブレットを使うときの姿勢を家族でチェックしてみましょう。



ストレートネックかどうかのチェックをしてみよう！  
かべにかかと・おしり・せなかをつけて立ってみましょう。この姿勢で頭をかべにつけようとしたときに、首や肩に力が入るようなときは、ストレートネックが疑われます。



ときどきストレッチするのも予防には効果がありますよ！



## かぜひきが増えてきています！ もちろん、コロナもインフルエンザも心配！！

気温が下がり、のどを痛めている人、咳が止まらない人、鼻水が出ている人など、いわゆる「かぜ」をひいている人が増えています。青森県では、インフルエンザ流行の警報が出ている地域もあります。八戸市内でもインフルエンザによる学級閉鎖をしている学校があるようです。かぜ・コロナ・インフルエンザを予防して、毎日元気でいられるようにするにはどうしたらいいか考えてみましょう。

## かぜ 風邪かな？ と思ったら...

### 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメです。



### 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



### 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



R5.11.15

vol.08 城北小 ほけんしつ