

2025年

11

11月4日発行

ほけんだより

青木小学校

保健室

手塚 歩



11月7日は立冬です。朝晩めっきり冷え込むようになり、冬の訪れを感じるようになりました。（秋……もう少し長くいてほしい！ 色々気にせず外で跳び回れる季節をもう少し！）寒暖差で体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠と栄養、そして手洗い・うがいで元気に冬を迎えられるようにしましょう。

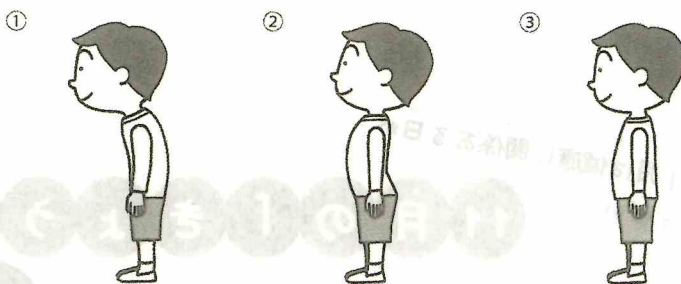
良い姿勢をこころがけましょう！

「良い姿勢」とは、「耳・肩・腰・膝・くるぶし」が一直線になる状態を言います。よくない姿勢を取り続けると、筋肉のバランスが徐々に悪くなり、肩こりや腰痛を引き起こしたり、場合によっては、転びやすくなる危険性もあります。

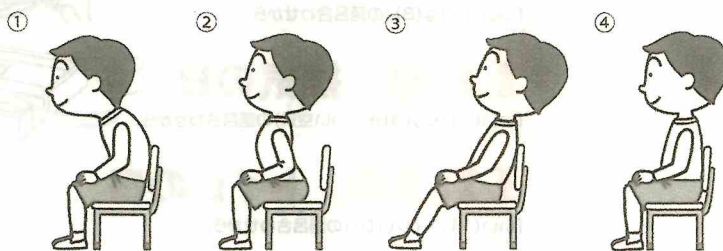
実際に自分がとっている姿勢は、自分が思っている姿勢と異なっていることが多いものです。まずは、自分の姿勢がどうなっているのかを知ることが重要です。

あなたの姿勢はどれかな？

★立ったときの姿勢



★座っているときの姿勢



良い姿勢を保てると、肩こりや腰痛などの予防にもなり、高齢になっても、自分で動ける期間が長く続くので、生活の質の維持につながります。

【タブレットで作業するときの姿勢】



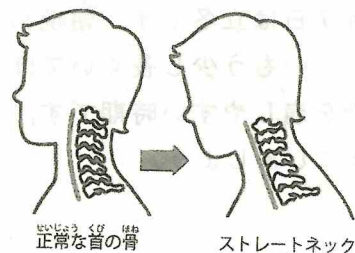
気になる姿勢あれこれ



【スマホを見るときの姿勢】

おうちの人のスマホを使わせてもらうときもあるかと思います。スマホを見るときにイラストのような前傾姿勢になっていませんか。このような前傾姿勢を毎日長時間続けているうちに、首の骨のカーブが失われて「ストレートネック」という状態になってしまふことがあります。首や肩のこりが強くなったり、頭痛がしたりするなどの不調の原因になります。

また、スマホを寝転がってみることは、至近距離から長時間見続けることにもつながりやすいので、ベッドやソファなどに寝転がってみるのはやめましょう。



【スマホを見るときの姿勢】



11月は健康に関係する日がいっぱい!

11月の「きょうは何の日?」

11月8日 いい歯の日

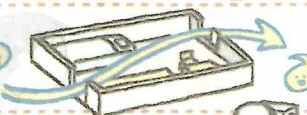
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まらず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。