ほけんだより 11月

令和８年
１１月
七林小
保健室



少しずつ寒い日も増えてきて、冬が近づいてきたことを感じる気候ですね。寒さと感染症に負けないために、手洗いをしっかりして、体調の変化を感じたら、早めに寝るなど、体調管理に気をつけましょう。温かい湯船につかってホッとするのもおすすめですよ。

毎日湯船につかるといいことがあるかも？

とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです。

どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には、心身を整える様々な効果があります。



例えば……

温熱作用
体が温まって血の巡りが良くなり、疲れがとれやすくなる。

浮力作用
体が浮くため筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。

静水圧作用
水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。

11月26日は「いい風呂の日」。
この機会に、ゆっくり湯船につかる時間を大切にしてみませんか。



check! 悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。



check! 首

首が前に出ると頭の重みが首に集中

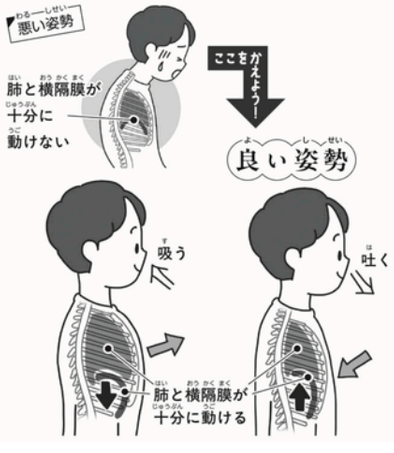
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。











保護者の方へ

◆歯科健康相談結果のお知らせについて

１０月に実施した歯科健康相談の結果を配付しております。ご確認ください。
「健康な状態」にのみ〇がついていた場合は、「受診報告書」の提出は不要です。
受診のお勧めがあった場合には、早めに歯科医を受診され、結果を学校までご報告ください。

◆スポーツ振興センターの申請について

スポーツ振興センターの申請方法が変更になります。（詳細は改めて通知します。）
それに伴い、現在のシステムでの申請が一旦停止となります。現在けが通院中でスポーツ振興センター申請の書類をお持ちの方は、１１月１３日までに確実に学校へ書類をご提出ください。
ご不明点やご相談がありましたら、保健室までご連絡ください。

◆感染症について

日頃より感染症対策へのご協力ありがとうございます。おかげさまでお知らせしていたインフルエンザの流行ですが、本校は大流行することなくここまできています。
「咳・喉の痛み」などの症状でも無理せずご家庭で様子を見ていただいているおかげです。
ご協力いただきありがとうございます。

良い姿勢ができていると

頭がスッキリする
呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

太りにくくなる
良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

印象が良くなる
背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。