

ほけんだより



令和3年11月 1日
渋谷区立笹塚小学校
校長 荒木 憲秀
養護教諭 伊藤 妙子

冬が すぐそこです

紅葉のニュースをよく見かける季節となりました。昼間はポカポカと暖かいです、夕方は一気に冷えてきます。汗をかいたり、寒くなったり、体温の調節が難しいですね。運動をする前には一枚上着を脱ぎましょう。汗をかいたままにしておくと体が冷えてしまいます。

運動会が終わりましたが、12月には学芸会があります。うがい、手洗いを忘れずに体調を整えて、練習に励みましょう。

11がつのほけんもくひょう

姿勢に気を付けよう

寒くなると体がちぢこまって姿勢が悪くなりがちです。良い姿勢を意識しましょう。

姿勢が悪いとどうなる？



姿勢が悪いと、いろいろな困ったことがおこります。4つ紹介します。

① 骨がゆがむ

長い間悪い姿勢でいると、

骨がゆがんでしまいます。



② 肩こり、腰痛

姿勢が悪いと肩や腰に負担がかかります。

猫背になれば頭が前に位置するので、その

頭を支える首や肩がこりますし、身体が

傾くことで、それを支えるための左右の腰

の筋肉に負担がかかります。

③ 集中力の低下

猫背になり、呼吸が浅くなると、血流の流れの低下を引き起こし脳に酸素が行き渡りにくくなる。それが思考を停止させる原因になる。集中するためには、しっかり頭に血液を巡らせるための良い姿勢が必要です。

特にタブレットを使っている
ときの姿勢に注意！



タブレットの使用について

⇒下記もご参照ください。

[【渋谷タブレット3S \(Shibuya Selfcare Style\)】](#)

[【ディスプレイの夜間モード設定】](#)

④ 内臓の機能低下

身体には内臓がたくさんあります。姿勢の乱れで身体が傾くことで、左右どちらかの内臓が圧迫されてしまい、きゅうくつな状態なのでその機能が落ちてしまいます。

保護者の方へ

朝の健康観察表について

10月からの緊急事態宣言の解除を受けまして、1か月間の予防措置を継続しましたが、11月より以下のように感染症対策を変更していきますのでご承知おきください。

毎朝ご家庭における検温と健康観察の実施を継続していただきますが、健康観察表へのご記入ご提出は不要といたします。

あわせて登校時に行っていた、玄関でのサーマルカメラでの体温測定もなしとします。

もし朝の健康観察で不調や発熱等があった場合、無理をせずご家庭で休養をとる、もしくは受診等の措置をお願いいたします。