

# あおぞら

# 2月号

(保健だより)

令和5年2月 志木小 保健室



## 2月の保健目標 **しせいを正しくしよう**

みなさんはおうちの人や先生に、「姿勢を正しなさい」「背すじをのばしなさい」と言われたことはありませんか？姿勢が悪いと見た目の印象が悪いだけでなく、体にさまざまな悪影響が出てきます。「たかが姿勢くらいで」と軽く考えず、いつでも正しい姿勢でいられるように意識しましょう。

### 姿勢が悪いと、こんな問題が…！

- 肩が前にくることで胸が広がりにくくなるため、酸素を取りこむ量がへってしまいます。つまり、呼吸が浅くなり、脳のはたらきにえいきょうが出てしまいます。
- 関節の動きが限られてしまいます。無理に体を動かそうとすると、関節をいためやすくなり、椎間板ヘルニア（背骨の神経が圧迫され、腰や足にはげしい痛みやしびれが出ること）になりやすい状況にもなってしまいます。
- 前に出ている頭を支えるのにふたんがかかるため、緊張性頭痛や首のこり、肩こり、腰痛をおこしやすくなります。
- つかれやすく、集中力が続かなくなり、勉強やスポーツで成果が出にくくなります。



### そろそろ花粉の季節です。対策は大丈夫？

このあたりは2月11日ごろからスギ花粉が飛び始めると予測されていますが、少量ではもう飛んでいるようです。今年は過去10年間でもっとも花粉の量が多いと言われているので、去年まで症状が軽かった人や花粉症ではなかった人も、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどがでてくるかもしれません。しっかり対策をして乗り切りましょう。



マスクやメガネで花粉が体の中に入るのを防ぎます。



つるつるした素材の服は花粉を落としやすくします。

家に入る前に、服についた花粉を落としましょう。



手を洗った後、顔も洗って花粉を洗い流しましょう。



※かゆくても目をこすってはいけません！目が傷つくだけでなく、手に付いたよごれやウイルスが目から体に入ります。

### 姿勢のなおし方



座ったときの姿勢を良くすると、立っているときの姿勢も良くなります。つぎの座り方を試してください。

- 1 あごをひく。
- 2 背すじをのばす。
- 3 いすのおくまで深く腰かける。
- 4 ひざの角度が90度になるようにする。
- 5 足のうらをしっかり床につける。

### 保護者の皆様へ

- ・1月12日（木）に令和4年度学校保健委員会が開催されました。ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございます。いただいたご意見は来年度に活かしてまいります。
- ・インフルエンザで出席停止となった場合は、「登校届（保護者記入）」をご提出ください。