

11月 ほけんだけり

令和5年11月9日
NO.1 四万十町立米奥小学校



11月は別名、「霜月」といいます。これは字の通り霜が降り始める季節である、ということにちなんでいるそうです。11月に入って朝と夜の気温もぐっと下がると同時に、日が暮れるのが早くなってきて、あっという間に暗くなるようになりました。そのため夕方は交通事故の危険性が高くなります。下校するときには少しでも明るいうちに帰ったり、反射板やライトを使うなどして安全に注意していきましょう。



11月の保健目標は…「姿勢に気をつけよう」です

正しい姿勢で座っているかな？

- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

みなさん、いつもどんな姿勢をしていますか？

- ・授業中
- ・ごはんを食べるとき
- ・宿題 やタブレットをするとき
- ・テレビを見たりゲームをするとき などなど

考えてみると1日の中の様々な場面で「座っている」ということがわかります。

悪い姿勢を長い時間続けると、骨格を変えてしまう！？

近年問題になっているのが、ストレートネック(別名：スマホ首)です。

通常、首は少し弓なりに曲がっているのですが、これがストレートネックになると首の骨がまっすぐになってしまいます。すると、首から肩の筋肉に大きな負担がかかってしまうのです…(⊙_⊙)

【ストレートネックの症状の例】

- ・最初・・・くびや両方のかたのいたみ
- ・悪くなると・・・自律神経症状(頭痛、めまい、耳なり、はきけなど)

【ストレートネックを予防しよう】

- ・下向きで画面を見続けることをさける
- ・ストレッチをする

★毎日の生活で意識して正しい姿勢をたもちましょう！★

通常のくび首のかたち	このカーブが大切！
ストレートネック	カーブがないと骨のクッションがはたらかない

体温調節しよう



服装で

朝や夕方は肌寒くなってきましたが、お昼は過ごしやすい気温が続いていますね。体育や休み時間にしっかりと体を動かすことも多いと思うので、脱いだり着たりしやすい服装をすることをおすすめします。

