

ほけんだより 1月



2024年(令和6年)
1月9日
神村小学校 保健室



冬の“猫背”に要注意：

猫背は「肩こり」や「腰痛」「頭痛」といった、からだの不調につながります。
しかし、いい姿勢でいると、たくさんのいいことがあります。

からだの働き

- 心臓や肺、胃や腸などの内臓の働きがよくなり、からだ全体に栄養を届けることができる。
- いい姿勢で勉強すれば、脳が元気に働いて、集中力が高まる。
- 背すじをピンとのぼし、いい姿勢でいると身長がのびやすくなる。

栄養

- 姿勢がいいと、歯並びやかみ合わせがよくなり、力がしっかりと伝わるため、食べものをかむ力がよくなる。
- 内臓の働きがよくなることで血液の流れもよくなり、食べものの栄養が体のすみずみまで行きとどいて、体のエネルギーの吸収力がアップする。

体力

- いい姿勢でいると、背中や腰、おなか、首、肩の筋肉がきたえられる。筋肉が強くなることで体力アップにもつながる。
- 運動神経は、背骨の中を通っている脊髄から全体に広がっている。よくない姿勢でいると、背骨が曲がったり、神経が押さえつけられたりしてしまう。

いい姿勢の例



冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか？
実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になってしまうからです。
湿度の目安はおよそ50% (40~60%) です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使用して、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。
さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!