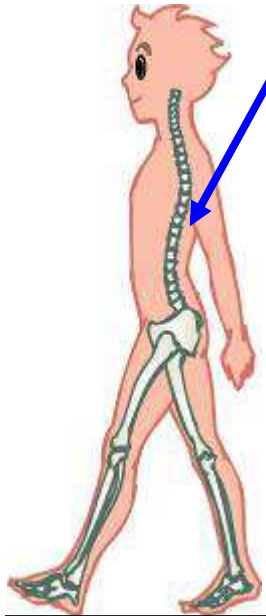


すこやか

平成25年11月12日
高岡市立牧野小学校

寒さに負けず、よい姿勢で過ごそう

S字カーブのひみつ



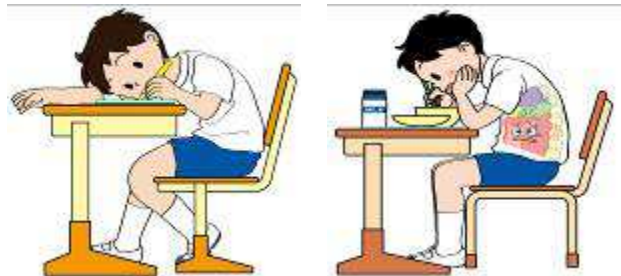
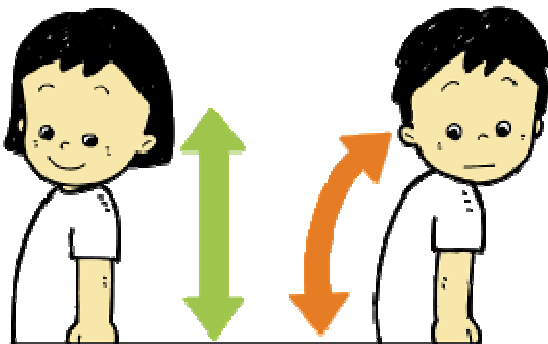
背骨を横から見ると、首と腰の部分は前に曲がり、胸の部分は後ろに反って、アルファベットのSのような形になっています。

このS字カーブのおかげで、歩いたり、走ったりしたときの振動が、直接脳に届かなくなっています。また、体のバランスをとり、いろいろな動きを無理なくすることができます。

よい姿勢は健康をつくる条件のひとつ！

- ★ 背中を丸めて前かがみになる、いすに浅く座って手足を前に投げ出すといった姿勢を続けていると、大切なS字カーブを支える筋肉が弱くなり、頭痛、首や肩の痛み、腰痛などをまねきます。
- ★ 姿勢が悪いと、血液の流れが悪くなったり、内臓が圧迫されて働きが悪くなったりすることがあります。
- ★ 視力が低下したり、背骨が曲がったりする原因になります。

特に寒い季節は、背中を丸めて縮こまった姿勢になりがちです。学習中や歩くときは、意識してよい姿勢を保つようにしましょう。



◆ 11月の保健行事

11月28日（木）歯科検診
（全学年）

歯科検診でむし歯や歯肉炎、その他の異常が見つかったら、速やかに歯科医院で治療を受けましょう！

1学期のむし歯の治療率は56.6%です。（11月8日現在）約4割のお子さんが未治療です。治療が済んだら治療カードを出してください。



◆はやる前からかぜを予防しよう

毎朝の健康観察をみると、のどの痛みや咳が出るお子さんが増えています。

十分な睡眠、バランスのよい食事をして、規則正しい生活習慣を心がけ、これからの季節を元気に過ごせるようにしてください。また、これからインフルエンザ流行の時期を迎えます。一人一人の予防が大切です。特に外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずにしているか、家庭でも声かけをお願いします。

～体の抵抗力を高めよう！～



〈インフルエンザの予防接種について〉

インフルエンザは例年12月～3月頃に流行します。ワクチン接種による効果が出るまでに2週間程度を要しますので、ワクチン接種を希望する人は、インフルエンザが流行する前の12月中旬までに接種しましょう。

◆保護者の方へのお願い

○欠席連絡、遅刻の連絡は8時10分までにお願いします。

欠席されるときや遅刻するときは、8時10分までに必ず学校へ連絡してください。続けて休む場合もお願いします。

○気温や体調に合わせて衣服で調節してください。

1日の寒暖の差が激しく、体調を崩しやすい時期です。寒いときは長袖を着せたり、膝上のハイソックスではなく、長ズボンをはかせたりして、その日の気温や体調に合わせて健康に過ごせるようにしてください。また、下着には保温の役割があります。下着を身に付けさせてください。



○食中毒や感染症等の予防のため、毎日洗濯したハンカチを持たせてください。

