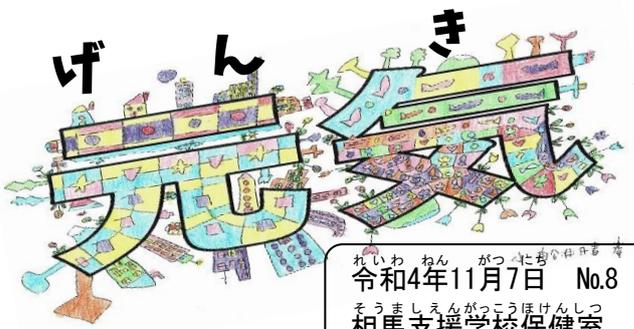


ほけん
保健だより



ココから



令和4年11月7日 No.8
相馬支援学校保健室

寒くなってくると、どうしても肩に力が入って背中が丸くなってしまいます。正しい姿勢は心とからだの

健康のためにも大切です。あなたの背中、丸くなっていませんか？意識して背中をまっすぐにしてみましょ

う。気分もスッキリするかもしれません！



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう



相馬支援学校のYOUTUBEでも、タブレットなどを使うときに、姿勢よく使うことをお伝えしましたが、日常生活でも「いい姿勢」を続けると心や体に良いことがたくさんあります。



気分アップ

姿勢が悪い状態が続くと、「なんかだるい」「動きが重い」の原因になります。正しい姿勢を続けると、毎日気持ちよく過ごすことができます。



集中力アップ

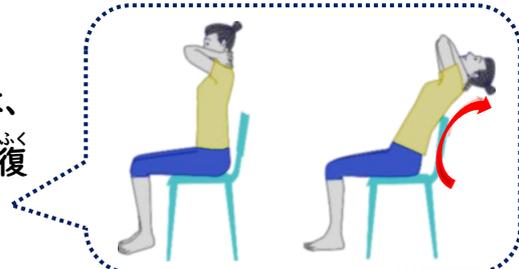
背中が丸まっていると、脳が働きにくい状態になります。正しい姿勢で座ると、勉強がはかどります。



代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れも溜まりにくくなります。背中やお腹などの筋肉を鍛える効果もあります。

スマホやゲーム、タブレットなどを使っているときは、30分に1回背中を伸ばすストレッチをすると疲労回復の効果がありますよ。



ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには

ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには、**手洗い・マスク・換気**が基本です。



新型コロナウイルス感染症もインフルエンザもウイルスが原因です。冬に流行する感染症のウイルスは乾燥した空気が大好きです。手洗い・マスク・換気のほかに、加湿器やぬれタオルなどを使って部屋の湿度が50%前後になるようにしてください。

想像してください

「トイレのない世界」

学校にも家にもお店にも公園にも、トイレがありますね。

日本ではあたりまえのことですが、世界にはこんな問題があります・・・



×× 衛生的なトイレを使えない人が約20億人
6億7,300万人が屋外で排泄(オシッコやウンチ)をしている。

×× 1日に800人以上の子どもが下痢などの病気で亡くなっている。

×× アフリカの女の子の10人に1人は「トイレがない」という理由で学校を休んでいる。



日本の「あたりまえ」は世界で見ると「あたりまえではない」ということを考えてみましょう! だから、みなさんはトイレをきれいに使ってください。