

保健だより

令和5年11月 8日
羽村市立武蔵野小学校
保健室 木下 良子

10月の下旬頃より、インフルエンザが出始めたと思ったら、徐々に広がり、先週は1年1組で学級閉鎖を行いました。他のクラスでも1~2人とインフルエンザで出席停止者がいましたが、広がらずに済みました。三連休明けも心配しましたが、インフルエンザの罹患者は減り、全校で1名となっています。各ご家庭では、病院を受診し検査をしていただいたため、同じ感染症での流行と分かり、学校では早期に対応ができました。これからもご協力をお願いいたします。



また、朝夕は寒く昼間は夏日になるほど一日の中で気温差があるためか、体調を崩し発熱する児童が出ています。児童は急な発熱のため不安な気持ちでお迎えを待つこととなります。特に熱の出始めは、あつという間に高熱になる場合があります。必ず早目のお迎えをお願いいたします。

これからは、冬の感染症も流行するため、学校でも朝の健康観察をしっかりとしていきます。

11月の保健目標

姿勢に気をつけよう

姿勢について

<正しい姿勢では>

①心の働きに影響します。

気持ちはシャキっとしてやる気が出ます。心は明るく晴れ晴れとし、視野が広がります。物事を考える時も、大きく考えられるようになります。

②脳の働きに影響します。

話を聴く時、頭に入りやすくなります。筋肉の中の「筋紡錘」からの刺激が頭の働きを活発にします。

③正しい姿勢は、学習の能率が上がります。

<姿勢が悪いと>

①血液の流れが悪くなります。(息を吸いにくくなります。)

②脳へ行く血液中の酸素の量が減るため、脳の働きが悪くなります。

③集中力がなくなり、疲れやすくなります。

④胃や腸が圧迫され、胃腸の働きが悪くなります。

⑤消化が悪くなり、おなかが痛くなります。

⑥目と机の距離が近くなるので、視力低下の原因になります。

⑦身体を支える大切な背骨が曲がってしまいます。

⑧運動能力が低下します。

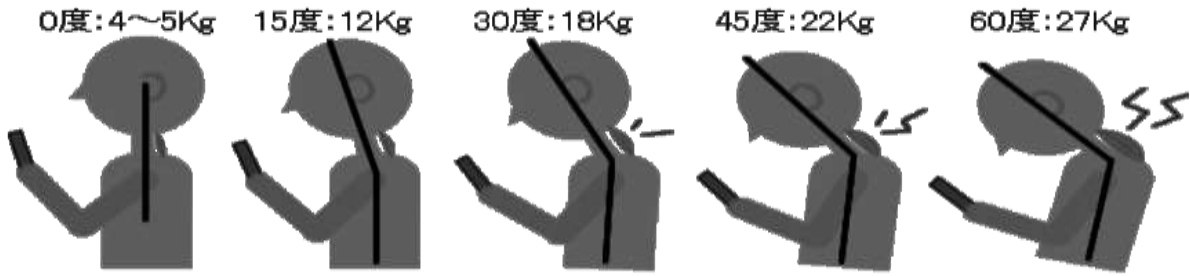
⑨顎がゆがんだり、歯並びが悪くなります。



座り方の目安



〔頭を傾ける角度と首への負担〕



上の図は、首を下に傾けた時にかかる重さの図です。下に傾くほど、首には大きな力がかかります。前屈みになって、机と顔の距離が近いと、思った以上に負担がかかってしまいます。首の角度をどんどん曲げると、60度で27キロの重さが肩や首にかかります。正しい姿勢をしているときの5倍もの重さがかかってしまいます。体への負担をなくすためにも、正しい姿勢は大切です。

ご家庭でも、勉強や食事の時の姿勢を注意していただけると良いと思います。体への負担を減らすためにも、良い姿勢を身に付けさせたいものです。

気温に合った服装をしよう

学校は、換気のため窓を開けて生活しています。教室の座席によって温度が違うため、各自洋服で調節してください。室内用の上着が1枚あると良いです。

衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんとせんの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

The illustration shows a boy wearing a winter jacket, pants, and shoes. Labels point to his head, hands, and feet. A box on the right lists clothing items: セーター (Sweater), ジャンパー (Jumper), 下着 (Underwear), and シャツ (Shirt).

「3つの首」をふさごう
首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。

重ね着をしよう
厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

© 少年写真新聞社 2020

色覚検査について

先月、希望者を対象に検査を実施し、11月2日付で結果を配付しています。ご確認ください。

また、低学年では、検査のやり方がわからず、正しい検査ができなかった児童がいました。病院を受診しても、細かく検査ができないと思いますので、4年生以降に再度学校で検査を受けていただきたいと思っています。