

ほけんだより

令和4年11月7日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆

日中でも肌寒く感じる日が多くなってきました。空気も乾燥し始め、冬が近づいていると感じます。冬の

寒さや乾いた空気は、皮ふの大敵。ひびわれ・あかぎれ・しもやけなどにつながりやすくなります。

感染症対策のため、手あらいの回数が増えています。手あらいのあとは、必ずハンカチで水分をふき

取り、乾燥から肌を守りましょう。

11月の保健目標 ~姿勢に注意しよう~

みなさんは普段、自分の姿勢を意識していますか？授業中、食事中、読書をするときやタブレットを使

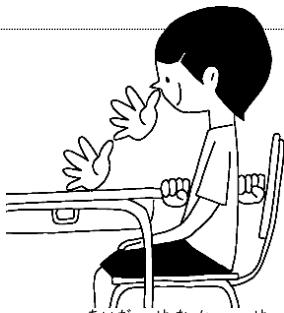
用するとき、テレビを見るとき…どんな姿勢をしていますか？くずれた姿勢を続けることは、体全体のゆ

がみにつながります。肩こり、頭痛、かみ合わせのずれ等、全身に影響が出ることもあるので、よい姿勢

を意識しながら、毎日を過ごしましょう。

よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



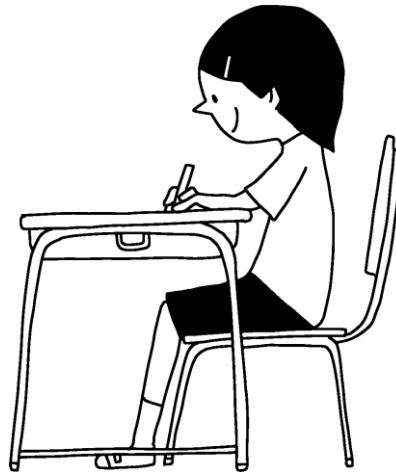
机とおなかの間、背中と背もたれの

間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、

文字を書くときは、目はノートから 30cm

程度(手のひらを広げて2つ並べたくら

い)はなします。



いすに深くすわり背

筋をのばします。

背もたれには寄りか

かりません。

両足の裏全体をゆ

かにつけます。

しせい べんきょう
どんな姿勢で勉強していますか？

せなかを丸めると首やかたの筋肉に負

担がかかります。また、目をノートに近づけ

て見ていると、視力の低下にも

つながります。



ほおづえをつくると、手にかかる頭の重み

を歯が受けることになるので、

歯並びが悪くなります。



机に横向きでねるような姿勢でいると、

視力が低下し、歯並びも悪くなることがあ

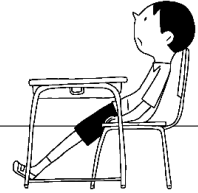
ります。



いすの背もたれにかたや頭をつけ、足をの

ばしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、

こしに負担がかかります。



ちようじかん おな しせい くび きんにく
長時間の同じ姿勢でかたくなった首の筋肉をやわらかくしよう

首の筋肉がかたくなると、かたこりや首こり、頭痛などにつながる場合があります。

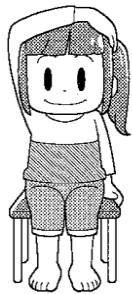
(例) 首の体操

かたの力をぬいてかたを上げないようにしましょう

① 片方の手を反対側の ② かたの力をぬいた

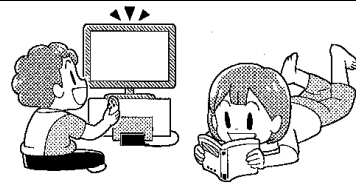
頭の横に当てる

まま手をゆっくり引く

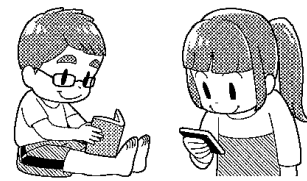


くび きんにく げんいん
<首の筋肉がかたくなる原因>

ちようじかんおな しせい どくしょ す
 長時間同じ姿勢でゲームや読書をして過ごす



ほん やスマホをのぞき込む姿勢で過ごす



ほか くび まわ せなか く うえ たいそう ため
 他にも首を回す、背中で組んだうでを上にあげるなどの体操もあります。試してみてください。

