

ほけんだより2月

令和8年2月6日

はくれいしょうがっこう
白嶺小学校

ほけんしつ
保健室

2月4日は「立春」という日でした。まだまだ雪が降っていますが、昔の中国では春の始まりと言われていた日だそうです。新年や3学期のスタートを上手く切ることができなかったなあという人も、新しい季節に向けて、もう一度自分の生活を整えることができるといいですね。インフルエンザやかぜの予防も忘れずにしていきましょう。

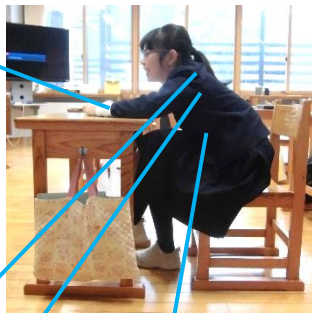


こんな姿勢の人、
いませんか？

健康委員会のみなさんが協力してくれました！ありがとう！



顔が机に近づきすぎて、目が疲れたり、視力が下がったりします。



腰に大きな力がかかって、腰が痛くなります。

首や肩の筋肉に力が入って痛くなったり、頭が痛くなったりします。

いつも足を組んでいると、骨盤(腰の骨)がゆがみます。

胸が押されて息がしにくくなり、疲れやすくなります。

お腹が押されて、食べ物の消化がしにくくなります。

姿勢がくずれると、体にとって困ったことがたくさん…!



顔とノートや画面との距離は30cm以上離す。



背中と背もたれの間、お腹と机の間は「ゲー田」ひとつ分空ける。 **ゲー**

ゲームやスマホを使っているときは、下を向いて頭が前に出やすいよ。首にたくさんの力がかかって、痛くなりやすいので注意!



ピン 背すじを伸ばす。

ピタ 足の裏は床につける。

<お知らせ>

2月は、保健室前にも姿勢についての掲示を作りました。体のゆがみをチェックできるコーナーや、姿勢を整えるストレッチの紹介もあるので、休み時間にぜひ見に来てください😊

保護者の皆様へ

石川県内でも、インフルエンザB型の感染者数の増加が報告されています。B型は、A型に比べて症状が緩やかである一方で、腹痛や下痢、嘔吐などの消化器症状が出ることも多く知られています。ご家庭でもお子様の健康観察をしていただき、気になる症状がある場合は早めに休養し、受診するなど、引き続き感染拡大防止へのご協力をお願いいたします。

1月のなわとび集会を見ていると、失敗した人にも前向きな言葉をかけ、お互いに応援し合う姿がとても素敵でした。前向きな言葉を口に出すと、言った人も言われた人も、それを聞いていた人も、ぽかぽか温かい気持ちになりますね🌸

ほけんしつ 井口