



# ほけんだより



能登町立小木小学校 保健室 令和6年 11月20

しせい No9 かくじん

## じぶんの姿勢を確認しよう

10月の視力検査の時にもお話ししましたが、みなさん、どんな姿勢で毎日をすごしていますか？ こんな姿勢がクセになっている人はいませんか？

「背中や肩が丸くなっている」「ほおづえをつく」



「足を組む」「ノートや本と目が近い」

「寝ころがってゲームをする、テレビを見る」・・・

早くから気を付けることで、だんだん良い姿勢になれます。

まず、足をぺたんくと床につけよう！



### 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなつて、肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



# マイコフラスマ感染症 かんせんしょう はやっています

**症状** しょうじょう 初期 しよき：発熱 はつねつ、頭痛 ずつう、倦怠感 けんたいかん、のどの痛み いた など なかぜのような感じ かんじ

その後 ご：かわいた咳 せき（コンコン、コホコホ）が2～3週間続 しゅうかんつづく

- ・自然に治ることも多いですが、咳や発熱が長引くと肺炎を起こすこともあります
- ・せきやくしゃみのつ ひまつぶ（飛沫）から他の人にも感染 かんせんします。

**登校** とうこう：症状が改善 かいぜんして、元気な状態なら登校 とうこうが可能です。

**予防** よぼう：手洗い、換気、せきエチケットが大切です。  
せきやくしゃみが出る場合はマスクをつけましょう。



## なんの数字かな？ すうじ

おうちのがたへ

お子様と一緒に  
お読みください。

やく やく ぱーせん ぱーせんと  
約9%

からだ からだ せいべつ せいべつ と 心 こころ（こう こう ありたい ありたい と思う と思う）の性別 せいべつ が違 ちがって ちがい ちがたり、好き す になる ひと 人が同性 どうせい だ ひと たりする わりあい 人の割合 わりあい です。  
える える じーびー じーびー てい てい きゅう きゅう ぶら ぶら す い L L G G B B T T Q い + と い 言 い っ い た い り い も い し い ます。約9% やく は ひだりき 左 ひだりき 利 ひだりき き ひだりき の ひと 人 がた や おな A A B B 型 にんすう と にんすう 同 にんすう じ にんすう く にんすう ら にんすう い にんすう の にんすう 人 にんすう 数 にんすう です。

4 にん 人 ひとり に 1 ひとり 人

じぶん じぶん の せい 性 せい につ せい い せい て せい だ せい れ せい か せい に せい 相 そう 談 そう し そう た そう い そう たい そう と思 おも っ おも た おも こと おも が おも あ おも る おも 人 おも の おも 割 おも 合 おも です。

「まわりにそんな人おらんしな〜」と、思 おも っ おも て おも い おも ませ おも ん おも か？ おも L える G える B える T える Q える + の える 人 える は える 「い い な い い」 い の い で い は い な い く い 「い い い い だ い せ い せ い な い い」 い だ い け い か い も い し い れ い ませ い ん。 い い い じ い め い や い さ い べ い っ い を い う い け い る い の い で い は い な い い い か い と い 不 ふ 安 あん で い い い だ い せ い せ い な い い い こと い も い 多 おお い い と い わ い れ い て い ます。

× おんな お おとこ ま おとこ え おとこ 女 おんな (男 おとこ) か！ × おとこ オ おんな ネ おとこ エ × おとこ 男 おんな (女 おとこ) の おとこ く おとこ せ おとこ に × おとこ ホ おとこ モ …

## カラダの悩み なや、性 せい の悩み なや



ひと ひと と ちが 違 ちが う ちが こと ちが は わる 悪 わる い わる こと まちが だ まちが い まちが こと まちが だ まちが 間 まちが 違 まちが い まちが だ まちが 事 まちが だ まちが も まちが あり まちが ませ まちが ん。 しんちよう 身 しんちよう 長 しんちよう や み 見 み た め 目 め が ちが 違 ちが う ちが の ちが と おな 同 おな じ おな 「こせい 個 こせい 性 こせい」 こせい で こせい す。 きず 傷 きず つ こと け こと る つか 言 つか 葉 つか を つか 使 つか う つか の つか で つか は つか な つか く つか 「こせい 個 こせい 性 こせい」 こせい を たの 楽 たの し だい しみ だい、 だい 大 だい 事 だい に だい し だい あ だい っ だい て だい い だい き だい ま だい しょ だい う。

せい せい 性 せい につ せい い せい て せい も、 き 気 き に き な き る き こと き が き あ き る き と き き き は ひとり 一 ひとり 人 なや で なや 悩 なや ま なや ず なや 相 そう 談 そう し そう て そう ぐ そう だ そう ん だ そう せ そう ぐ さい。