

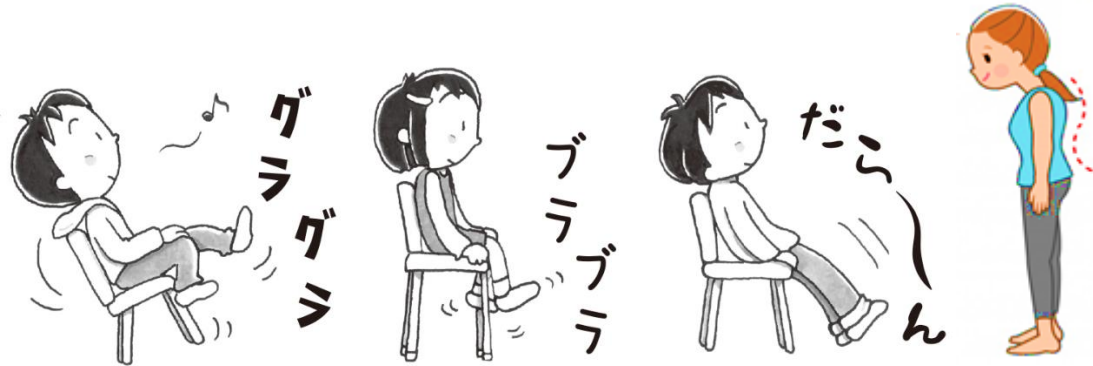
# ほけんだより11月

枚方市立長尾小学校

11月には5年生と6年生の対象者にモアレ撮影検査があります。この検査は背骨が歪んでいる人がいれば早期発見できるようにするためのスクリーニング検査となります。背骨の歪みは姿勢にも関係します。みなさんは今良い姿勢で座っていますか？立つときも良い姿勢で立っていますか？よくない姿勢は体の調子が悪くなる時もあるので、良い姿勢を心がけてほしいと思います。

## どんな姿勢で過ごしていますか？

立ったり座ったりしているときこんな姿勢になっていませんか？



良い姿勢のポイントは・・・



- ・ひじ・ひざ・腰を90度に
- ・足の裏は地面につける

- ・あごをひく
- ・胸をはる
- ・背筋をのばす



良い姿勢でいると気持ちもシャキッとします。

姿勢から心も体も元気に過ごせるようにして、冬を乗り切りましょう！

## 11月10日はいいトイレの日

11月から新しいトイレの使用が可能になります。新しいトイレをきれいに保つためにも、トイレの使い方を今一度考えてみましょう。

<p>トイレットペーパーは必要な分だけ使う</p>	<p>流し忘れのないように</p>	<p>汚したら自分できれいに</p>
<p>ぬいだスリッパはそろえる</p>	<p>トイレのあとは必ず手洗い</p>	<p>ぬれた手はハンカチでふこう (床はぬれると汚れていきます)</p>

## 3つの首を温めよう

10月の中頃から急に寒さが厳しくなってきましたね。保健室で鼻水がでてしんどいという人の話を聞いていると、体調不良というより寒さが原因、ということもちらほら出てきました。今回は寒さに負けないためにも効果的に体を温めるのに良い場所を紹介します。

温めるのは3つの首である、「首」・「手首」・「足首」です。これらは太い血管が皮ふに近いところをとおって、気温の影響を受けやすいところ。ここを温めると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えずに血液が流れるので、体全体が温まります。手袋(外に出るときのみ)やマフラー(登下校時のみ)、ぶあつめの靴下などを活用して3つの首を温めてください。

