

# ほけんだより 11月

枚方市立樟葉小学校  
保健室  
令和4.11.25発行

11月も下旬になり、一気に冷え込みが厳しくなってきました。急な気温の変化でかぜをひきやすくなったり、体調を崩しやすくなったりします。かぜをひいたかな？と思ったら、無理をせず、早めに休養してください。また、栄養のある食事、十分な睡眠をとってかぜやウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。

## タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

タブレットやスマートフォンの使い方を改めて確認しておきましょう。

<p>正しい姿勢で使いましょう。</p> <p>30cm以上</p>	<p>使う時間を決めましょう。</p> <p>連続で使うのは、 1時間以内に</p>	<p>長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。</p> <p>カチコチ</p>
<p>使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。</p>	<p>ねる前の1時間は使わないようにしましょう。</p>	<p>そのほか、学校や家で決められた約束を守って使いましょう。</p> <p>はい!</p>

© 少年写真新聞社 2022

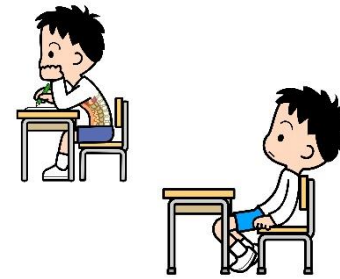
## 寒くなくても換気をしよう



換気をしない部屋にはウイルスや細菌、ほこりなどが漂い、体調不良を引き起こす原因にもなります。寒くなってきましたが、こまめに換気をして、しっかり新鮮な空気を取り込み、ウイルスや細菌を外に出して気持ちのよい環境で過ごしましょう。

## ★姿勢のおはなし

みなさん、白ごころから良い姿勢を心がけていますか？



### 姿勢が悪いとどうなるの…？

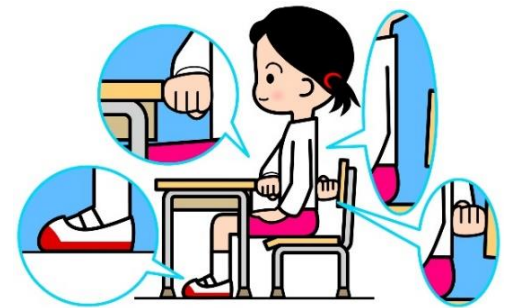
- ①血液の流れが悪くなる。(息を吸いにくくなる。)
- ②胃や腸が圧迫され、胃腸の働きが悪くなる。
- ③目と机の距離が近くなるので、視力低下の原因になる。
- ④からだを支える大切な背骨が曲がってしまう。

## 「グー、ペタ、ピン」の姿勢をしよう！

グー…机とおなかの間、背中といすの背もたれの間はグーひとつ分！

ペタ…つま先もかかともペタッと床にくっつけよう！

ピン…背中は真つすぐピンと伸ばそう！



## 本を読むときのポイント



- ①部屋は明るく！  
手元が暗い状態で本を読むと、目が疲れてしまいます。部屋の照明や手元のライトなどをつけて明るくしましょう。
- ②正しい姿勢で！  
寝転がったり、下を向いたり背中を丸めたりして読むと、目と本が近くなってしまいます。座った姿勢で、目と本の間は30cmはあけるようにしましょう。
- ③休けいを取る！  
本を長い時間読むと、目の筋肉が疲れます。休けいを取って目を休めましょう。

## 予備のマスクを用意しよう

マスクのひもが切れたり、急に鼻血が出て汚れてしまうことがあります。また、体育や外で遊ぶ時にマスクを外し、そのままマスクをなくしたという話もよく聞きます。常にマスクの予備をランドセルに入れて、準備しておきましょう。

