

ほけんだより



菅原東小学校

令和5年2月

保健室

寒さに負けず

正しい

姿勢

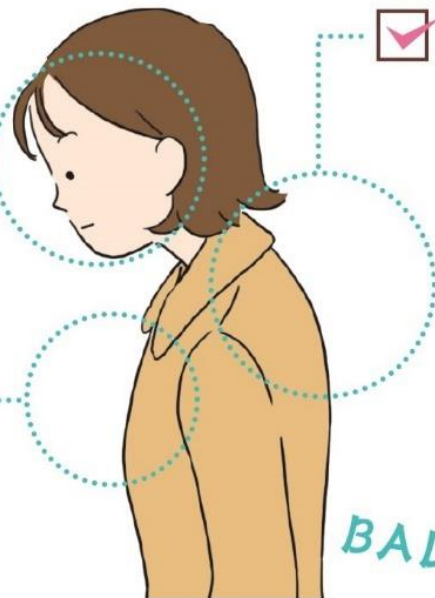
歩き方

姿勢のチェックポイント

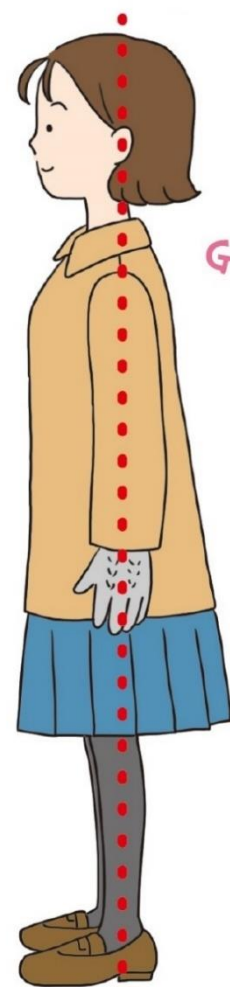
顔がうつむきがちになっていないか

肩や背が丸まっていないか

胸がくぼんでいないか



BAD...



GOOD!

3学期の二測定で身長を測るとき、首が前に出ていたり、肩が丸まっている人がいました。

正しい姿勢は、あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、体にまっすぐな「芯」が入っているような状態です。教室で座っているときも、頭のとっぺんからおしりまで「芯」が入っているような姿勢で授業を受けましょう。

こころ
心

なかみ
の中は見えないけれど...

いやなことを経験したり、不安なことがあったりして、心の元気がなくなると、そのときの心の状態がからだやふだんの生活にあらわれることがあります。心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。「食欲がない」「夜、ぐっすり眠れない」「頭やお腹がいたい」などです。こんなときは、無理をせず、ゆっくりしたり、自分の好きなことをしたりしてすごしましょう。相談したいことがあったり、お話を聞いてほしいときは、いつでも保健室に来てくださいね。



冬の皮ふトラブルを予防しよう

寒い日が続いていますね。保健室では「乾燥して切れた」「雪をさわったら手が赤くなってかゆくなった」「足の指がいたがゆい」という人がふえています。これらの皮膚の症状は、予防がとても大切です。困っている人は、おうちの人と相談しましょう。



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保湿をして、部屋は加湿する。



【しもやけ】手洗後はしっかりとふき、外出時は手袋で保温。



【低温やけど】カイロは直接肌にはつけず、下着の上から貼る。