



ほけんだより

令和5年11月1日
粟島浦村立粟島浦小中学校
保健室

日が暮れるのが早くなり朝晩の冷え込みが秋の訪れを感じさせる季節になりましたね。秋から冬へと移り変わり、空気が冷たく、乾燥することから、冬のウイルス菌が大好きな環境になります。しっかりと体を動かし、体を温めて免疫力を高めていきたいですね。

そして、体調の変化に十分に注意し、これからやってくる冬に向けて、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠をとり、丈夫な身体づくりを心がけましょう。

学校保健委員会を実施しました

10月20日に西川株式会社野村朋加さんを講師に迎え、「ねむりはステキな明日へのステップ！～ぐっすりねむるコツを知ろう～」を題目にオンラインで講話をしていただきました。

睡眠の大切さを改めて理解し、自分の生活習慣を見つめ直すことができたのではないかと思います。教えていただいた、しっかり眠るために大切なことを生活に取り入れて過ごしてみましよう。

睡眠講話まとめ

☆しっかりねむるために…

***朝は毎日同じ時間に起きよう！**

朝起きたら、太陽の光を浴びて、朝ご飯をしっかりと食べましょう。

***夕方はお家でのんびり過ごす！**

寝る1時間前までにお風呂に入ったり、2時間前からはブルーライトは浴びない

***自分に合ったまくらを使う！**

仰向けの高さや横向きの高さの2つを自分に合わせる。まくらで首を支えて後頭部にフィットさせる。



小学生の振り返り

- 毎日健康的な生活をして、元気な体を作りたいです。
- しっかり眠るためにできることを毎日コツコツやりたいです。



中学生の振り返り

- まくらの高さを気にしたことがなかったので、これからは買い換えるときなどに、気にしてみようと思いました。
- 睡眠の質を上げるためには夜だけでなく朝や昼の行動が大切だとわかったから、日中意識していきたい。
- 自分の健康のために自己管理をしなければならないと思いました。

いい姿勢は、ぐー・ぴた・ぴん！

おなかと背中
はぐー1個分



背中はぴん！

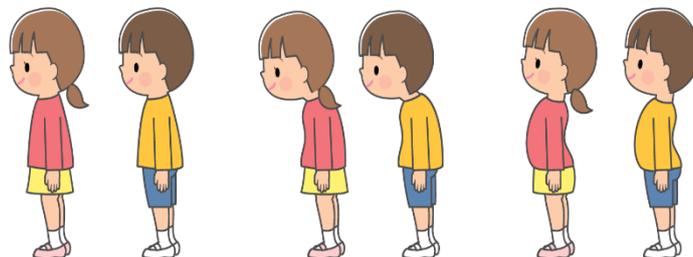
足はぴた！

正しい姿勢とは、「身体に負担のない姿勢のことです」姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまったり、腰が痛くなったり、内臓が圧迫されたりしてしまいます。勉強に集中しているとつい姿勢が崩れてしまいますよね。姿勢について見直してみましょう。

簡単、姿勢のセルフチェック

壁に背を向けて自然に立ち、「かかど・お尻・肩」の3点を壁に付けてください。後頭部と壁に大きな開きがある場合は猫背、腰と壁に大きな開きが見られる場合は反り腰です。

○ 正しい立ち方 × 前かがみ × そりかえり



大胸筋ストレッチ

猫背の人におすすめです。両手を背中後ろで組み、両ひじを伸ばし胸を前に出しましょう。



腸腰筋ストレッチ

そりかえりの人におすすめです。片足立ちの姿勢になり、前の足に体重を乗せましょう。



cat&dog

肩甲骨を寄せながら背中をそらします。そして、肩甲骨を離しながら背中を丸めましょう。



骨の役割ってなに？

体を支えてくれる

骨が体を支えていることで、立つ、座るなどの姿勢を保つことができます。



脳や内臓を守る

脳は頭蓋骨、心臓や肺などは肋骨によって外部の刺激から守られています。



血液を作る

骨髄という骨で、赤血球・白血球・血小板といった血液の成分が作られています。



カルシウムを貯める

カルシウムなどを貯蔵し、血中でその濃度が低下した際に、放出したりする役割も担っています。

