

苦小っこ



令和5年11月10日
苦前小学校 保健室

11月の保健目標: 姿勢を正しくしよう
11月の給食目標: すききらいせずに食べよう

いつも **ただ正しい姿勢**

ときどき思い出して **ピンツとね!**

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていることです。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。



こんな座り方をしていますか??

立っているとき

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める

座っているとき

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

<p>背中が丸い 重い頭が前に出してしまうため、肩こりや腰痛を引き起こす。</p>	<p>ひじをつく 上半身をひじで支えるので、肩の負担になる。背中はまっすぐだが重心は前に移動する。</p>
<p>足を組む 股関節や骨盤がかたむいてしまう。</p>	<p>ほおづえをつく 頭の重さを腕で支えるので、ひじをつくより、背中が丸まってしまう。</p>
<p>そっくり返る 腰に大きな負担がかかる。頭の重さが首から背中への筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きい。</p>	<p>足がブラブラ 足が床につかないと、ふんばることができず、骨盤が不安定なままになってしまう。</p>

こつした姿勢をずっと続けていると、将来、体の色々なところが痛くなるかもしれません…。

悪い姿勢が続くと…

- × 視力低下につながる!
- × お腹や胃の調子が悪くなる!
- × 肩こりや腰痛、頭痛の原因になる!
- × あごがゆがみ、歯並びが悪くなる!



今日のうんちはどんなうんち？

「今日、出たうんちはどんなうんちでしたか？」と聞かれたら
 答えられますか。うんちを見れば、健康状態がわかります。

バナナうんち



健康な証拠！
 黄土色～明るい茶色で、バナナのような
 形をしています。
 強く息まずに自然にストーンと出たり、水中
 で浮くうんちが理想的です。

コロコロうんち



便秘気味です。
 体の水分や運動が不足しているかもしれ
 ません。

びちゃびちやうんち



下痢です。
 食べすぎやストレスが主な原因です。

うんちをしたら流す前に
 少しでも確認してみましよう。



トイレの使い方～アナタはどこまでできている??～



～上級者～

○ 次に使う人のことを考えて、汚れていたら拭いている

～中級者～

○ 便座のフタを閉めて流している
 ○ トイレtpーパーが無くなったら、そのままにせず、
 新しいものを取り付けて、芯をゴミ箱に捨てている



～初級者～

○ トイレtpーパーをムダ使いしていない
 ○ 流しわすれがないかの確認をしてから出ている



管内でもインフルエンザが流行してきています。特に
 これからの季節は感染症にかかりやすくなります。よく
 寝て、よく食べて、お風呂でしっかりと体を温めて、た
 くさん笑うことが免疫力アップにつながります！

手洗い

手のひら・つめ・親指のま
 わり・手の甲・手首を20秒
 以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするとき
 は、腕やハンカチで飛沫を
 ガードしよう。人に向けてし
 てはいけ
 ないよ！



体調確認

発熱やせき・鼻水などの
 症状があるときは無理せ
 ず休もう。

