

ほけんだより2月号

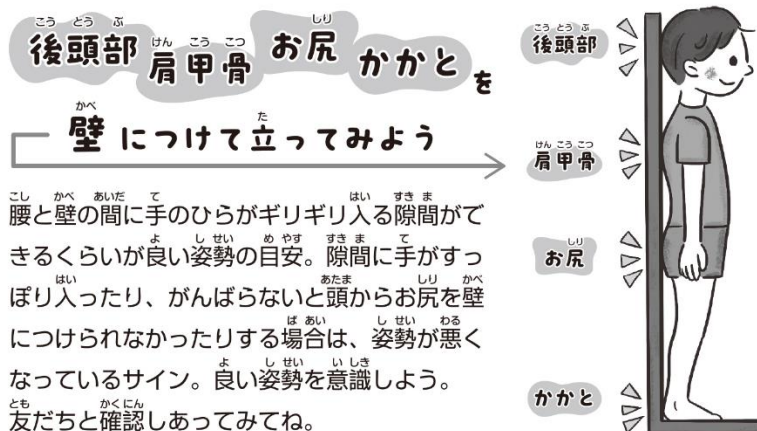
おうちの人といっしょに
読みましょう。

1 月にインフルエンザが急増した時期もありましたが、2 月に入ってから欠席者も少ない状態です。しかし乾燥した寒い日は続いているので、油断せず感染症予防を続けてください。また、花粉症の季節になりました。中にはすでに、くしゃみ鼻水鼻づまり・咳・のど・目のかゆみなどの症状があらわれている人もいます。手洗いうがいは感染症予防にも花粉症の対策にも効果的です。



《2月の保健目標》 ・姿勢を正しくしよう

姿勢を確認しよう！



1 月実施 第 3 回ヘルシーチェックカード結果

取り組んだ人数は 600 人、

目標達成した人は 500 人(83.3%)

*1 回目 2 回目より割合が増えました。

【実施項目と全部できた人の割合】

- ・よくかんで食べよう (かみかみメニュー30回) **80.8%**
- ・かむ力をつけよう (あいうべ体操) **82.8%**
- ・体力向上 (グーパー運動、太ももストレッチ) **82.0%**
- ・一日一回外遊び **52.8%**
- ・手洗い(朝、給食前、トイレの後) **75.8%**
- ・ハンカチティッシュ **78.3%**

「続けて意識してほしいこと」を項目にして取り組んできました。項目ごとにみると、1 回目から続けている手洗い・ハンカチティッシュはほんの少しずつ割合が増えてきています。意識して行動を変えること、それ続けることは難しいものですが、これからも健康を守るための行動を「習慣」になるよう続けていきましょう。

猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？ 猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。

原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする

- ・裏面は印刷版のみあります。
- ・このお便りのイラストは、日本学校保健研修社発行「健」より。2 次使用はお断りします。