

ほけんだより 2月

利府町立しらかし台小学校 保健室
平成24年2月3日

朝晩は冷えきった、氷の世界ですが、少しずつ日が長くなり、陽射しも明るく、やわらかくなってきました。

カウンセラーの早川先生が学校に年5回来て下さっています。「安心な場所で、震災の時の自分の話をすることは大切なことですよ。閉じ込めてしまわないでくださいね。」と女子会のような雰囲気話を聞いてもらいました。大人も子供もこのような時間が必要ですね。いつでも保健室にいらしてください。

2月の保健目標

姿勢を正しくしよう



～利府町のインフルエンザ・かぜの様子～

インフルエンザとおたふくかぜが流行しています。学校では、耳の下が痛いという訴えがありましたら、おたふくかぜを疑って受診をお願いしています。診断されましたら、出席停止になりますので、早めの連絡をお願いします。

2月2日(木)の様子

(人)

学校名	インフルエンザ	おたふくかぜ	かぜの欠席
しらかし台小	3	0	9
青山小	9	0	3
菅谷台小	0	0	5
利府小	2	5	22
利府第二小	3	0	10
利府第三小	8	0	15
しらかし台中	3	0	8
利府中	0	0	11
利府西中	1	0	8
全体	29	5	91

乾燥していて、いろいろな感染症が流行していますので、おけいこごとの後や、お出かけの後には手洗い・うがいを忘れないでやってください。



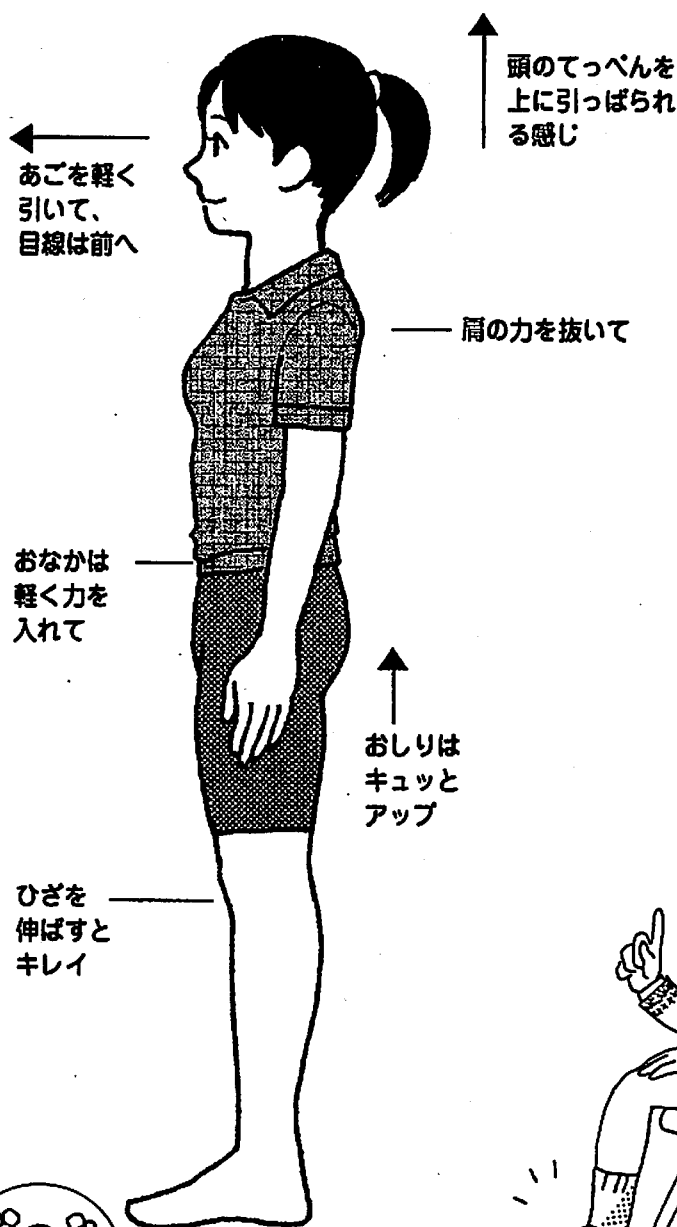
寒さに負けず、正しい姿勢

姿勢のゆがみは、大人になってから、肩コリや視力低下、からだのゆがみの原因になります。学校で特に気になるのは、勉強中の姿勢です。夢中になればなるほど背中を丸めて、机に顔をくっつけて・・・

大人になってから、ぎっくり腰になりやすかったり、頭痛がしたり、肩・腰が痛かったり苦勞しますので、大人が声をかけて気をつけてあげましょう。

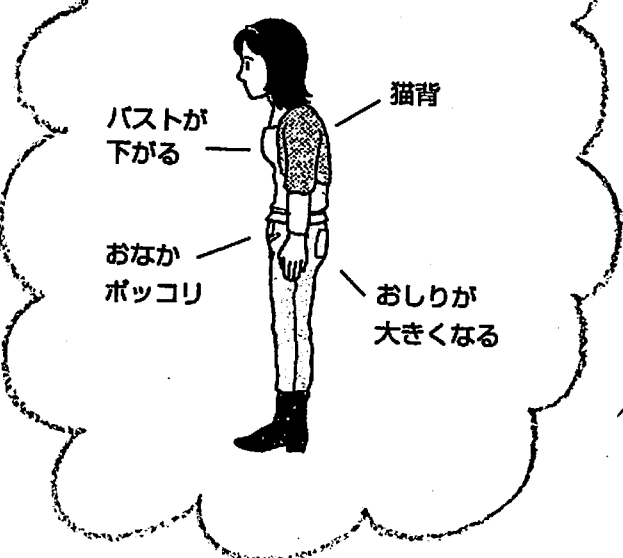
姿勢がよいと、モデルさんのようにかわいくなるし、かっこよく見えるし、モテモテですよ？気持ちも前向きになってよいですよ。

立っているとき=基本の姿勢



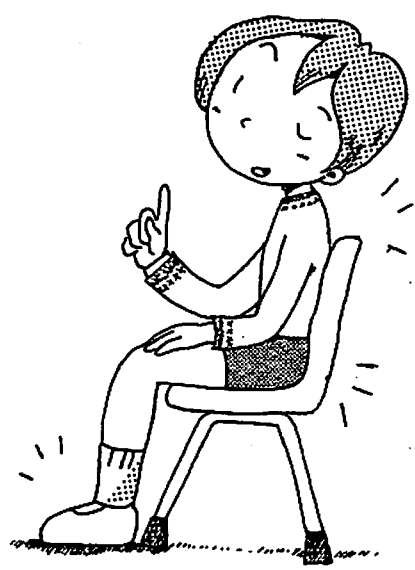
ビューティー面の大問題!!

悪い姿勢を続けていると、筋肉のバランスが悪くなり、体型が崩れる原因にも!



チェックしてみよう

すわるときのしせい、だいじょうぶかな?



- ・ふかく、こしをかけているかな?
- ・あしのうらが、ゆかについているかな?
- ・せすじは、のびているかな?



かかとをつけ、つま先はグー1個分くらい開く。