ほけんだより

11月号

おうちの人といっしょによんでね！

令和８年１０月３０日
江東区立第二辰巳小学校
校長　新貝　朗
養護教諭　桑原　瑠花

１１月の保健目標　姿勢を正しくしよう

チェック！

悪い姿勢になっていませんか？

ついついやってしまう悪い姿勢



check! 首

首が前に出ると頭の重みが首に集中

人の頭の重さは約５kg。2Lペットボトル２本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



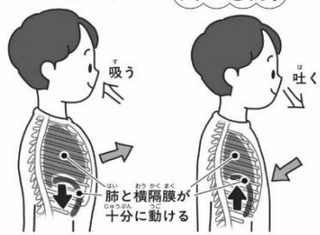


check! 背中

背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。





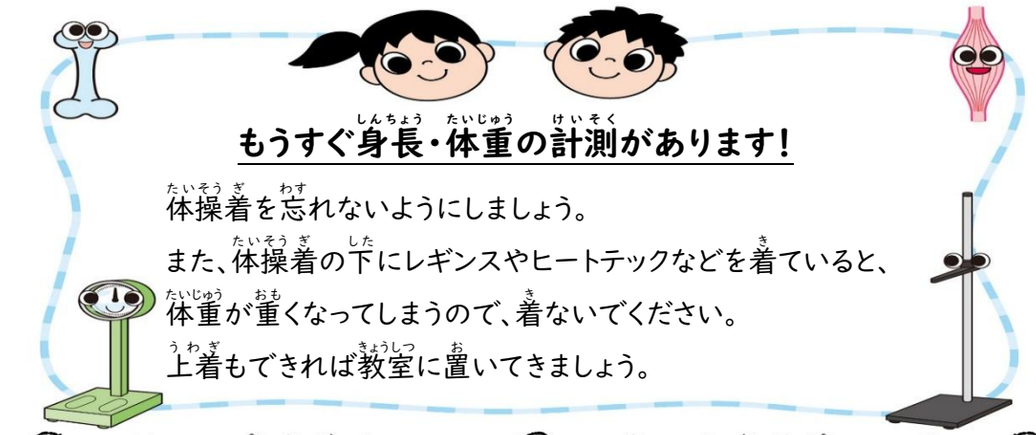
check! 腰

骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のＳ字カーブからＣ字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。







もうすぐ身長・体重の計測があります！

体操着を忘れないようにしましょう。
また、体操着の下にレギンスやヒートテックなどを着ていると、体重が重くなってしまうので、着ないでください。
上着もできれば教室に置いてきましょう。

免疫ってなに？

免疫は、細菌やウイルスから体を守る防御システムです。この免疫の働き（病気に対する抵抗力）が落ちないように、次のことに気をつけましょう。

- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 十分な睡眠をとる。
- 規則正しい生活をする。
- 適度な運動をする。
- お風呂でゆっくり温まる。
- ストレスをためない。

特に、疲れがとれないという人、かぜをひきやすい人は要注意！　免疫がきちんと機能するように、生活を見直しましょう。

どうちがう？ 風邪とインフルエンザ

風邪

原因：200種類以上のウイルスや細菌



症状：37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因：インフルエンザウイルス



症状：38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます





おうちの方へ ～色覚検査のお知らせ～

先天性色覚異常の検査を希望者を対象に行います。
4年生は全員にお知らせを配布しますが、他の学年で希望される方は、すぐーるや連絡帳でお知らせください。
※実施時期は調整中です。



色覚異常は男子だと20人に１人、女子は500人に１人いるとされています。
見えにくい色や区別しづらい色の組み合わせがあるので、絵を描くときにみんなとちがう色を塗ってしまう、就業上の注意・配慮が必要、などの場面がでてきます。
治療法はないのですが、知ることで、日常の工夫が可能です。