



藤沢市立天神小学校
保健室
2022.11.

うんどうかい えんそく 運動会や遠足がつづき疲れがたまっているのもあるのでしょうか、11月になって

から天神小では、風邪症状や腹痛による欠席が少しずつ増えてきています。新型

コロナウイルスもまた世間では増加傾向にあるようですし、インフルエンザや胃

腸炎もはやりやすい季節がきます。引き続き予防に努め、元気に過ごせるといいで

すね。

シーズン到来!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!



らいしつにんずう
9月のほけんしつ来室人数

けが：196人 びょうき：80人

けがの中での多いのは

1 番目 すりきず (ころんだ)

2 番目 打撲 (うった・あたった)

3 番目 つき指



とうこうちゅう げこうちゅう おお
登校中や、下校中のけがも多いです!

はし かい こ み かけ 急い 危な
走って帰る子もたくさん見かけますが、急いで帰ると危な

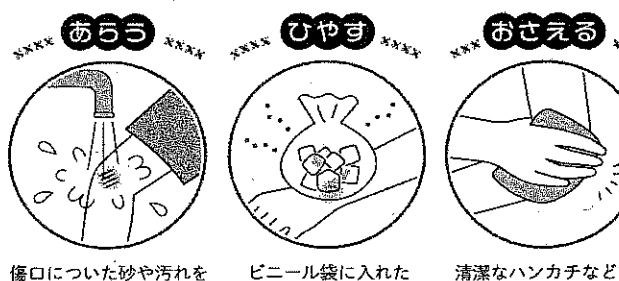
いので、落ち着いて帰りましょう。

て にもつ ほん も 手に荷物や本を持っていたり、ポケットに手を入れていたりすると、ころんだ時にすぐに手

をつけずに 頭やかおを地面にぶつけて思いのほか大けがになってしまうことがあります。

できるだけ、手に持たず、ランドセルへいれたり、手さげバッグにまとめましょう。

自分でできる 手当てのキホン



いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

立つとき

- ☐ いつも同じ手でカバンを持つ
- ☐ 足を組んで座る
- ☐ ノートや本に顔を近づけて見ている
- ☐ ひじをついて座る
- ☐ 寝ころんで本を読む
- ☐ 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

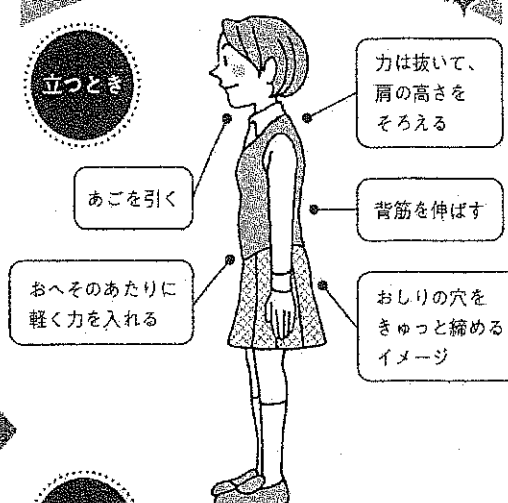
- ☐ 背中が丸まっている
- ☐ 背もたれによりかかっている
- ☐ 腰が反っている



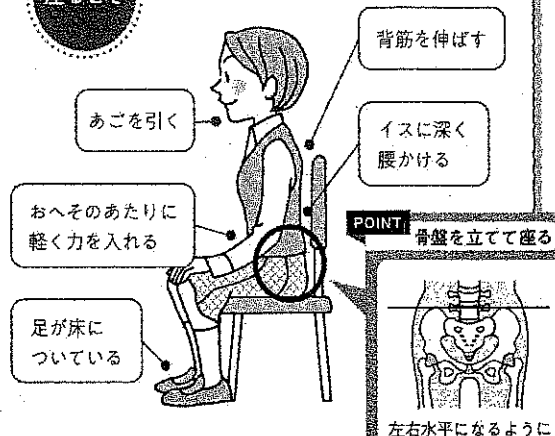
1つでも当てはまったら人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”

立つとき



座るとき



いいこといっぱい

1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



3 代謝アップ

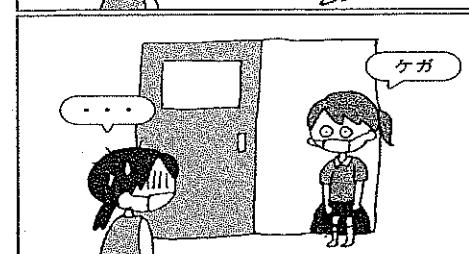
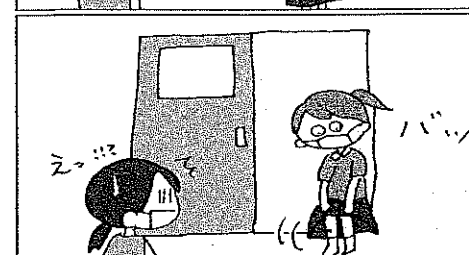
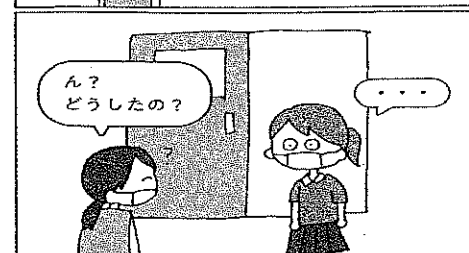
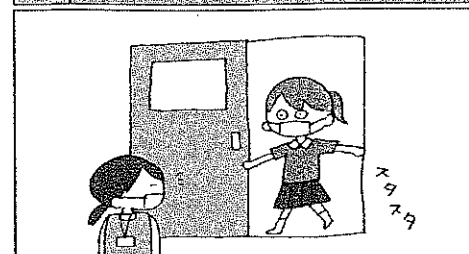
全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる！



ほけんしつ4コマ劇場

平井 小雪

ど、どうした！？



もう少し情報を...

背中をまっすぐに

するだけで

背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした

という研究をした博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

きつと臭いウンチ選手権



どっちの人のウンチが臭い？

肉ばかり食べる人

野菜も好きな人

ウンチをがまんしがちな人

毎日快便の人

家でゲームばかりしている人

外でよく運動する人

きつと臭いのは、肉食の人、がまんする人、ゲームばかりしている人のウンチです。臭い原因は、じつはどれも同じ。腸の中には善玉と悪玉の細菌がいて、悪玉菌が優勢になると、ウンチは臭くなります。悪玉菌の代表ウエルシュ菌などが腐敗臭を出すからです。ウンチが臭くなると、腸内で悪玉菌が増えている証拠。野菜も食べて、決まった時間にトイレに行き、適度に運動をして、善玉菌を増やしましょう。発酵食品を食べるのもおすすめ。

