



11月の保健目標 『正しい姿勢をしよう』

生地小学校保健室
令和7年11月19日発行

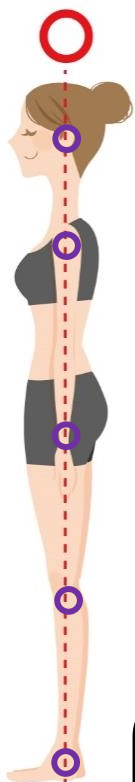
秋のお出かけ日和が続いていますね。みなさんはもう紅葉狩りには行きましたか？上田は次の三連休、紅葉狩りに行く予定です🍁

さて、だんだん冬のような気候になり、かぜ症状を訴える児童が増えています。さらに、今年はインフルエンザの流行が例年より早く、黒部市内でも学級閉鎖が出てきています。しっかりと感染症対策をしましょう！

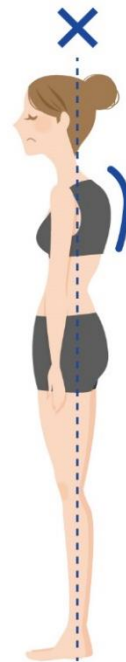


姿勢チェック

普段、立っている姿勢をおうちの方とチェックし合おう！



耳、肩の中心、足の付け根の骨、ひざ、くるぶしが一直線上にありますね。
この姿勢がよい姿勢です。



このような姿勢になっていないでしょうか。

運動会等の写真を見ていると、右のような姿勢になっている人が多いと感じました。
みなさんは普段、3つの姿勢のうちどれに近い姿勢でしたか？
学校保健委員会でのお話は『学校保健委員会特別号』（後日発行）に載せます。

姿勢が悪いとどうして肩がこるの？

人の頭の重さは体重の約10%です。例えば、体重が30 kgの人なら頭は約3kg（2リットルのペットボトル1.5本分）です。人の頭はなかなか重いのです。

正しい姿勢の時は、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に出ている猫背の姿勢では、首と肩の筋肉だけで頭を支えなければいけないので肩こりが起こります。



病気にならない（ウイルスくんに嫌われる）ためには、どうすればいいかわかったかな？

💡 おうちの方へ ～インフルエンザ等の感染拡大防止について～

インフルエンザの出席停止期間は『発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで』です。改めてご確認いただき、集団感染防止にご協力よろしくお願いいたします。インフルエンザの治癒報告書については保護者記入です。生地小学校ホームページの「お知らせ」→「治癒証明書」からダウンロードしてください。「インフル出席停止早見表」もご活用ください。ダウンロードができない場合は学校へご連絡ください。

咳、のどの痛み等のかぜ症状を訴える児童が増えています。かぜ症状がある（残っている）際にはマスク着用をお願いします。インフルエンザの流行状況によっては一時的にマスクの着用を呼びかけることも考えられますので、予備のマスクをランドセルに入れておいていただくと助かります。ご協力よろしくお願いいたします。