# ほけんだより

令和８年11月１日
藤野南小学校
第８号



最近少しずつ寒くなって来ましたね。寒暖差が激しいので服装の調整が難しいと思います。体温調整がしやすい服装で学校に来るようにしましょう。

## 風邪に気をつけよう！

### 風邪をひかないために

#### 手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

#### 早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

#### 体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

#### 人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。

## トイレの使い方

皆さんはきれいにトイレを使っていますか。紙をたくさんだしたり、汚したりしていませんか？もしも汚れたりしたときはきれいにするようにしましょう。そして最後にしっかり流すように気をつけましょう。



洋式の便器は深く座る



和式の便器は前の方でしゃがむ



小便器は便器のふちのすぐ前に立つ



終わったら必ず流す



汚れたらきれいに拭く



トイレットペーパーは必要な分だけ

### 数字で見る 世界のトイレ事情

**約34億人** 衛生的なトイレを使えない人の数。
このうち約３億5,400万人はトイレがなく屋外で排泄。



**約52万人／年** 不衛生なトイレによる細菌感染で下痢を起こし、命を落とす５歳未満の子どもの数。

（2024年時点、ユニセフ）

#### 衛生的でも感染対策を

衛生的なトイレとは、排泄物が別の場所に運ばれ、安全に処理されるトイレのこと。日本の水洗トイレは衛生的ですが、複数の人が使う以上は排泄物に含まれる細菌などに感染する危険がつねにあります。冬場は激しい下痢をひき起こすノロウイルスなども流行します。「トイレの後は石けんで手洗い」は忘れないでください。



# 姿勢に気をつけよう

皆さんは正しい姿勢で生活できていますか？姿勢が崩れると肩こりや腰痛などの筋肉の痛みだけでなく、骨に異常がでたり、視力が低下したりなど様々な症状が出てきます。ぜひ今一度、姿勢について気をつけて生活しましょう。

## check! 悪い姿勢になっていませんか？

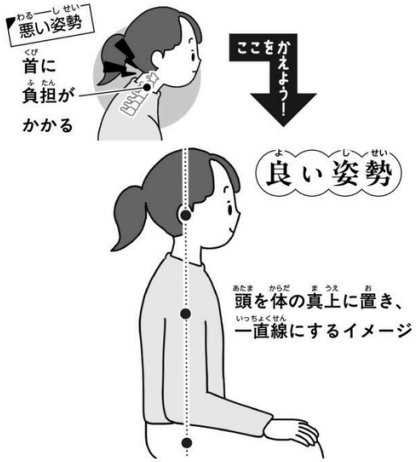
### 超前傾座り




**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。



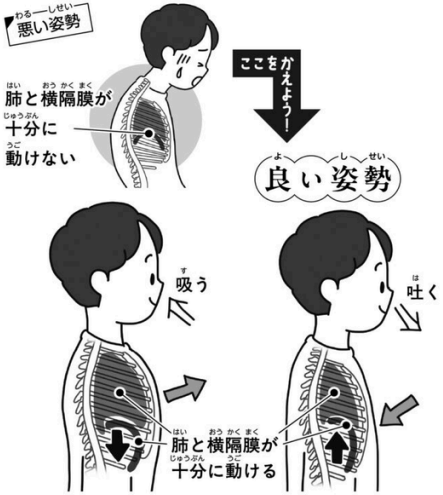

### 猫背




**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。




### ずっこけ座り




**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。




## 良い姿勢ができていると

### ✦ 頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。



### ✦ 太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。



### ✦ 印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。