

# ほけんだより

令和4年11月25日

新宿区立花園小学校

校長 川崎 勝久

音楽会も無事に終わり、子供たちの成長を感じていただく一日になったかと思います。

さて、季節も移り変わり、先週からグッと寒くなってきました。コロナの新規感染者も増えつつあり、インフルエンザの流行も今年は心配されています。感染対策を万全にして過ごしてください。



## 引き続き感染対策を！

東京都の新規感染者数は1万人を超え、区内でも先週から医療機関で陽性の診断を受ける子供が増えています（新宿区公表情報より）

つきましては、子供たちが健康に学校生活を送れるよう、以下にご協力をお願いします。

◎体調不良の際は登校を控え、医療機関等の受診をお願いします。発熱などがあった場合は、可能なかぎり、抗原検査キット等で検査をしてください。

◎同居している家族が体調不良の際は登校を控えてください。

◎毎朝の子供たちの健康観察にご協力をお願いします。

## 「低温やけど」にご注意

寒くなってくると、体に「貼るカイロ」を付けている様子をみかけますが、そこで心配なのが低温やけどです。

貼るカイロを使う際には用法をきちんと読んだ上で、

- ・衣服の上に貼ること
- ・貼った部分をベルトやゴムなどで圧迫しないようにすること
- ・貼ったまま眠ったりしないこと

などに気を付けましょう。

低温やけどは場合によって普通のやけどより重症化してしまうことがあります。十分に気を付けて体を温めてあげてください。



## 気象病を知っていますか？



気圧の低下



### 【気象病とは】

天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

### 気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで  
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を  
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動など規則正しい生活をして  
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく  
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)

じどう  
児童のみなさんへ

じゅぎょうちゅう、しせいよくしましょうと言われますと思いますが、なぜ、しせいだいじ「よい姿勢」は大事なのでしょう？

## まずは、自己チェック！

□いつも同じ手でカバンを持つ

□座る時に背中が丸まっている

□足を組んで座る

□ノートや本に顔を近付けて見ている

□座る時に背もたれによりかかっている

□肘をついて座る

□寝転んで本を読む

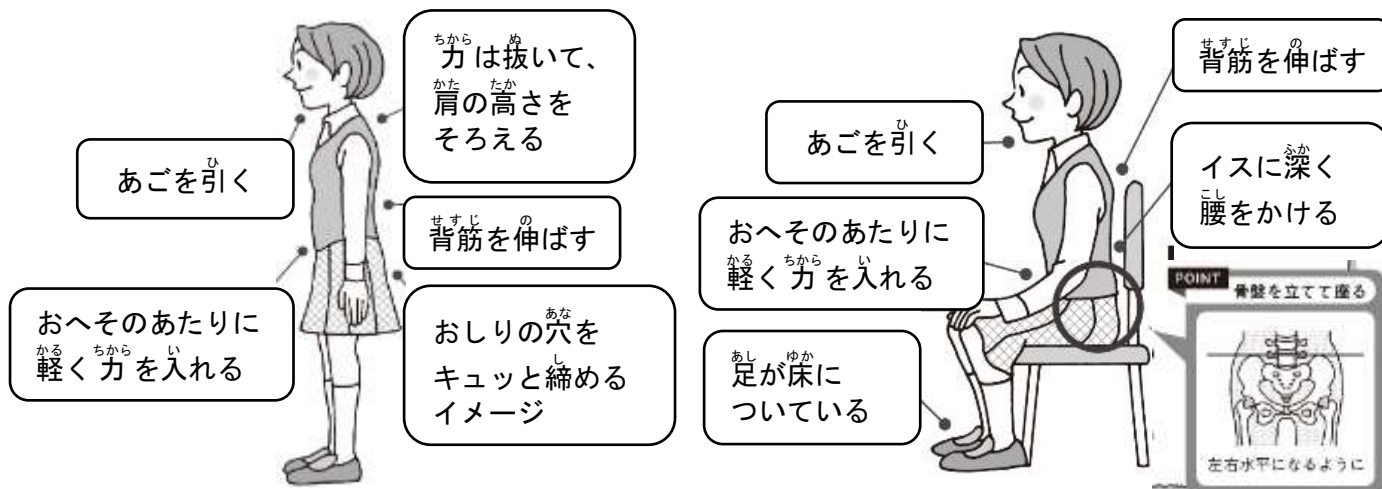
□腰が治っている

□片方の足に体重をかけて立つ



1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません！

## これが「よい姿勢」



## 「よい姿勢」はいいこといっぱい！

### 気分アップ！

からだのゆがみは「だるい」「動きが重い」原因に。正しい姿勢だと毎日気持ちよく過ごせる

### 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る！スタイルアップも期待？！

### 集中力アップ！

背中が丸いと脳が十分に働きません。きちんと座ると勉強がはかどる！