



ほけんだより 12月

あいかわちやうりつすがわらしやうがっこう
愛川町立菅原小学校
れいわ ねん がつ にちほつごう
令和4年12月12日発行
ようごきやうじゆ
養護教諭

2022年も残りわずかです！子どもたちがラストスパートを笑顔で駆け抜けられるよう、ご家庭でも元気チャージ（あたたかいごはん、お風呂、たっぷり睡眠などなど）をよろしくお願いします。



ねこせちやういほう 猫背注意報

はつれいちやう 発令中



寒くて丸まりたいこの季節は、猫背に注意が必要です。歩くときにポケットに手を入れて、猫背になっていませんか？上着に顔を埋めて、猫背になっていませんか？私も寒がりなので、その気持ち、よく分かります。ですが！猫背を続けているとたくさんの悪影響が！！

猫背を続けていると・・・

かた すつう 肩こり、頭痛

あたま まえ で かた くび
頭が前に出て、肩や首
だけで重たい頭を支え
ることになるため

しゅうちゆう 集中できない

くびまわ けっこう わる
首周りの血行が悪くなる
のう けっこう わる
と脳への血行も悪くなり、
のう はたら きがよわ
脳の働きが弱くなるため

からだ 体がゆがむ

こ ども ほね はやわらかく、 ちやうじかん
子どもの骨はやわらかく、長時間
おな しせい わる
同じ姿勢しているとゆがんだり、悪い
しせい くせ
姿勢が癖になったりするため

どうしたらよい？



あごを後ろにひいてみる！

せぼね ま がっている とき、 くび まえ で
背骨が曲がっている時には、首が前に出ていることが多いです。
あご うし さ
顎を後ろに下げるイメージをもつと、自然と背筋が伸びるのでおすすめです。

マフラーなどで首元をあたためる！

くびもと さむい うわぎ くび
首元が寒いと、上着に首をうずめようとするため、猫背になりやすいです。
くび あたた せすじ の ある
首を温かくして、背筋を伸ばして歩きましょう！



あたたか～い が やけどに!?

こたつやカイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの「ポカポカあたたかいもの」に「長時間ふれる」ことでおこるやけどのことを、「低温やけど」といいます。具体的には44度～50度ほどのものが6～10時間程度、皮膚の同じ部分に触れていると起こります。

低温やけどは、見た目は軽傷でも、治りにくいです。長時間にわたって皮膚の深いところまで熱が伝わっているため、実はひどいやけど状態になってしまっているのです。赤みや強いヒリヒリ感、水ぶくれなどができた場合には、早めに病院で診てもらいましょう。



こんなことに注意

- ✗ カイロを直接皮膚に貼る
- ✗ ホットカーペットの上や、こたつに入ったまま寝る
- ✗ 湯たんぽに足をのせて寝る