ほけんだより 11月号

令和4年11月4日 長崎市立戸町中学校 保健室

だんだん寒くなってきましたね。気温は1月や2月のほうが低いのに、今の時期のほうが寒く感じられるのは、体が寒さにまだ慣れていないからです。かぜをひいている人も増えてきています。体調の変化にはいつも以上に注意してください。



正しい姿勢を保とう

寒くなってくると、どうしても肩に力が入って背中が丸くなってしまいます。

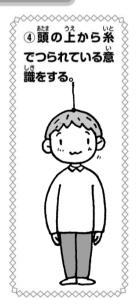
正しい姿勢は心身の健康な発達にとても大切です。待ち行く人たちの姿勢を観察してみましょう。 背すじをピンと伸ばして歩いている人は、とてもカッコよく見えますね。みなさんも自分の姿勢 を見直してみましょう。

姿勢をよくするポイント



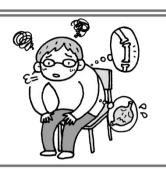






姿勢が悪いと…

- まいぞう あっぱく ないぞう びょうき ・ 内臓が圧迫されて、内臓が病気になる。
- ・背骨が曲がる。
- ・視力が低下する。
- ・心が晴れ晴れしない。



冬の寒さに負けず、元気に気持ちよべ過ごそう!

De 1

生徒・保護者の皆さんへ

最近、困っています…

①朝から調子が悪く登校し、結局はおうちの方に 連絡をしてお迎えに来ていただくケースがあ ります。

朝、起床時に検温して平熱よりも高い場合は、 極力おうちで一日様子を見ていただけたらと 思います。

②学校とは明らかに因果関係がない"けが"での来室があります

学校の管理下でのけがでないと想像での処置 になり逆効果になる場合があります。

「保健室」は「学校の管理下での傷害の一時的 な処置の場」であることをご理解ください。



