

ほけん だより 11月

令和5年11月24日
神目小学校
保健室

こんな姿勢していませんか？



この姿勢を続けていると…



- 背骨がゆがんでしまう。
- 肩こりや頭痛、腰痛の原因になる。
- 集中力がなくなる。
- 目が悪くなる。
- あごがゆがむ、歯ならびが悪くなる。

よい姿勢は「グー」「ピタッ」「ピン」！



「ピン」
背すじは
まっすぐ
のばそう。

「グー」
お腹と机は、
こぶし1つ分あけよう。



勉強がもっとできるように
なりたい人、スポーツが
もっと上手になりたい人は、
まずは、よい姿勢から♪



「ピタッ」
足のうらを
床にしっかりつけよう。

風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中
に入ってくると、脳が体温
を上げる指令を出し、熱が
出ます。ウイルスが悪さをしているというより、
体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほう
が働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われ
ています。発熱したらしっかり
休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援
しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が
負けてしまうかもしれません。病院を受診し、
必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。

