

ほけんだより11月

11月は、姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、皮膚（12日）etc健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。

保健室からのお知らせ



爪は大丈夫?



イスに座っている姿勢大丈夫?



正しい姿勢は…

- ひじを90度に
- 足の裏をつけて

姿勢を崩す例: グラグラ、ブルブル、だん

正しい姿勢の要素: ひじ、ひざ、足の裏

まだ、まだ油断できません

ぐにゃつとさんからしゃまつとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃっきり!

悪い姿勢のポイント

- 肩こり
- 背骨がゆがむ
- 胃腸の働きがわるくなる
- 腰の痛み
- あごをひく
- 胸をひらく
- 背筋をのぼす
- おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が! 見た目もよくありませんね。

ウイルスをガードしよう

外側・内側から

外: 換気, 加湿, マスク, 手洗い

内: バランスのいい食事, 適度な運動, 十分な睡眠

ハンカチ ティッシュ 持っていますか?

手を洗ったあと

鼻が出たとき

服でふいていませんか?

すすっていませんか?

また汚れてしまうかもしれません

清潔なハンカチでふきましょう

鼻水の中にはウイルスがいっぱいです

ティッシュで優しくかみましょう

ハンカチ忘れずに!



寒くなりますが、換気をこまめに!

室内のウイルス対策

2つのかん

こまめにしよう! かんき

気がつけよう! かんそう

閉め切った部屋ではウイルスが空気中にただよぶので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。