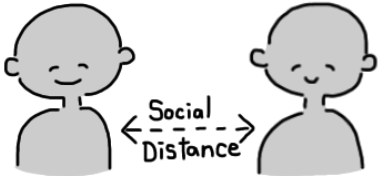


ほいなんだより 2月号

南が丘小学校
保健室
令和4年2月1日

新型コロナウイルス感染症の流行がピークをむかえ、三重県では今月13日までまん延防止等重点措置が適用されました。毎朝の検温・健康観察など、ご協力ありがとうございます。引き続き、体調がすぐれない時や、家族等に風邪症状があるときは、登校を控えておうちで休んでいただくようお願いいたします。

振り返ろう！コロナ対策

3密を避ける 	基本的な感染対策 (手洗い・マスク・換気) 	健康的な生活習慣 (食事・運動・睡眠) 
---	---	--

感染リスクが高まる場面

①大人数や長時間におよぶ飲食

マスクをはずした状態で長時間、近い距離で食事をしたり、大人数で大声で話したりすると飛沫が飛びやすくなり、感染リスクが高くなります。



②マスクなしでの会話

マスクをはずして、近距離で会話をするすることで、飛沫感染のリスクが高まります。

車やバスで移動する際での車中でも注意が必要です。



③居場所の切り替わり

休憩時間になったときなど、居場所が切り替わると、気のゆるみや環境の変化により、感染リスクが高まる場合があります。

2月は姿勢について保健掲示物を作りました。寒さでつい縮こまってしまったり、厚着で肩がこったりしやすい季節です。冬についた悪い姿勢がくせになってしまわないように、正しい姿勢を身につけましょう。

やっていませんか？悪い姿勢になる4つのこと

ひじをつく 背骨がゆがんでくるしそう 	机にもたれかかる 視力も悪くなるよ 
ほおづえをつく 歯ならびやかみ合わせも悪くなるよ 	そっくり返る 腰に大きな負担がかかるよ 

正しい姿勢は グー・パタ・ピン！

正しい姿勢をしていると・・・

- ・骨格や筋肉が強くなりしょうぶになる。
- ・内臓への負担が少なくなる。
- ・集中力が続く。

一度悪い姿勢が身についてしまうと大きくなってから姿勢を直すことは大変です。

骨や筋肉が成長している今のうちに正しい姿勢を身につけましょう。

