

ほけんだより

板橋区立成増ヶ丘小学校 保健室
令和4年 11月 1日 NO. 7

紅葉は、明け方の気温が6~7℃くらいになる頃から始まり、昼と夜の気温差が大きくなるにつれて、きれいに色づいていきます。紅葉が進むにつれて体調も崩しやすくなるので、上手に衣服の調節をしましょう。



トイレを正しく使おう

家や学校、スーパーや公園など、日本では当たり前にあるトイレですが、世界にはトイレに関する問題がたくさんあります。



- ◆衛生的（きれい）なトイレが使えない人 → 約20億人
- ◆トイレがなく、道ばたや草むらなどで外で排泄している人 → 6億7300万人
- ◆トイレがないという理由で、学校を休んだりやめたりしているアフリカの女の子 → 10人に1人

トイレが建物の中にあること、個室で仕切られていること、きれいな水で流せることが、当たり前でない人たちがたくさんいます。



間違ったトイレの使い方をしている人はいませんか？
みんなが気持ちよく使えるように、トイレは正しく大切に使いましょう。

正しい姿勢で生活しよう

11月1日は、『いい姿勢の日』です。
『いい姿勢』で生活していますか？

正しい姿勢は、体への負担を少なくします。姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまったり内臓が圧迫されたりして、胃や腸の働きが悪くなります。

また、肩がこって頭や腰が痛くなる原因にもなり、体に悪い影響を与えてしまいます。



姿勢をポスターに例えると・・・

成長途中の今の時期に姿勢が悪いと、
①丸めたポスターのようにその状態のくせがついてしまい、悪い姿勢のまま骨が固まって、大人になってしまいます。



固まってしまった骨は形が変わりにくいため、
②丸まってしまったポスターのくせを直すように、今の時期からよい姿勢を保つことを心がけることで、
③大人になってもよい姿勢を保つことができます。



大人になってから姿勢を直すことは大変です。
骨や筋肉が成長の途中である今のうちに、正しい姿勢を身に付けましょう。

