

ほけんたより 11月

11月29日

岩野小学校

保健室 白川

日に日に寒さが増してきましたね。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や熱を出す人も増えてきます。また、近くの学校では、インフルエンザにな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。



正しい姿勢でできていますか？

寒い時期になると、どうしても肩や背中が丸くなってしまいますよね。姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまったり、視力が落ちてしまったりなどします。そうならないように、寒くても姿勢を正しくして健康な体をつくりましょう。

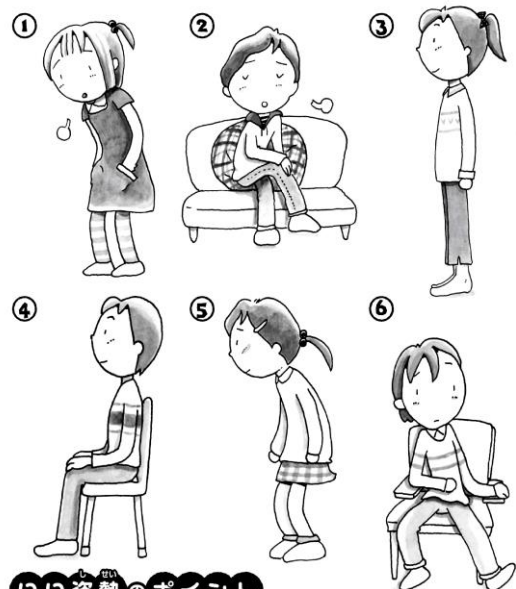
正しい姿勢の合い言葉

正しい姿勢の合い言葉は、「グーピタピン！」です。お腹と背中にグー1個分ずつ空け、足の裏は床にピタっとつけます。そして背筋はピンと伸ばします。この「グーピタピン！」を意識して、正しい姿勢で座るようにしましょう。

正しい姿勢をすると…

- 胸を張ることで、呼吸をしやすくなって、疲れにくくなる。
- 集中しやすくなる。
- 肩こりや腰痛が楽になる。
- 見た目もかっこよくなる！

正しい姿勢はどれだ!?



正しい姿勢のポイント

立っているとき……

- 頭は上にかかるく引っ張られるイメージ
- あごを引く
- 横から見ると、耳、肩、腰、くるぶしが一直線になっている

座っているとき……

- 太もも（足）と背中が90度になっている
- イスに深くこしがける ● 床に両方の足のうらをつける



スピッツベルゲン島のおはなし



北極に近いこの島では、11月から4月まで周囲の海が凍ってしまい、船が島に入れません。この間はかぜをひく人があまりいないのに、氷が溶ける5月になると急にかぜが大流行するのだそうです。

なぜ、寒い時期が終わってからかぜが大流行するのでしょうか？理由は、船が入れるようになり、たくさんの人がやってくると、ウイルスも一緒に運ばれてくるからです。



人がたくさん集まる場所には、ウイルスもたくさんいるということですね。外から帰ったときには、まず手洗い・うがいをすることが大切ですね。



紅茶うがいがスタート！

来週から、紅茶うがいを始めます。紅茶には「テアフラビン」という成分が含まれています。「テアフラビン」は、紅茶の赤い色や苦み・渋みの素になっています。それだけではなく、悪い菌を殺してくれたり、インフルエンザにかかりにくくしてくれたりする効果があるとされています。1日2回を目標に紅茶うがいをして、元気な体をつくりましょう。

紅茶うがいで使う紅茶は、湯山の浜川園製茶様より頂いた物です。浜川園製茶の方々が、一生懸命心を込めて作られた紅茶ですので、感謝をしてうがいをするようにしましょう。

紅茶うがいの方法



- ① ブクブクうがいをして、口の中をきれいにします。
- ② 紅茶をコップに入れます。熱ければ、少し水を入れて調節しましょう。
- ③ 紅茶を口の中に入れ、上を向き、15秒くらいガラガラうがいをして、はき出す。
- ④ もう一度、ガラガラうがいを15秒くらいする。
- ⑤ 紅茶を入れると、茶渋がつきやくすなるので、うがいが終わったらコップをしっかりと洗いましょう。

