

# ほけんだより11月

令和3年11月2日  
横浜市立大正小学校  
校長 神野 滋  
養護教諭 小野田舞衣

秋も深まり、冬の準備が始まりましたね。スポーツフェスティバルでは、みんなの一生懸命な姿を見て、たくさんパワーをもらいました。練習期間が短い中で、一人ひとり、とてもがんばりましたね。



さて、11月になると、インフルエンザや風邪が流行します。改めて、ていねいな手洗い・マスクの着用・規則正しい生活を心がけましょう！

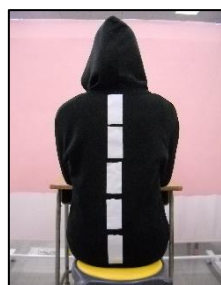


## その座り方、姿勢、大丈夫？

最近、授業の様子を見ていて、イスの座り方がとても気になりました。体が丸まっている人、反り返っている人、足を組んでいる人、イスの前足を浮かせている人…。

そこで、黒い洋服に背骨シールを貼り、姿勢が悪い時、体の中の背骨はどうなっているのか実験してみました。

### 【 実験結果 】



よい姿勢の時の背骨



頼杖をついているの時の背骨



足を組んでいるの時の背骨



結果を見ると、頼杖をついたり足を組んだりしていると背骨が大きく曲がっていることがわかりますね。

イスの前足を浮かせていると、歩けなくなるなどの大げにつながることがあります。

イスに座るときは、両足を床につけ、背中を真っすぐ伸ばし、姿勢を正しましょう。



### 保護者の方へ



- ◇ 引き続き、登校前の健康観察を行い、もしお子様がいつもと違う様子である場合には、決して無理をさせず、登校を控えるようお願いいたします。
- ◇ 登校することに不安や心配なことがある場合には、遠慮なく学校にご相談ください。
- ◇ 万一お子様や同居家族が新型コロナウイルス感染症に感染した場合、濃厚接触者となった場合、PCR検査等を受ける場合には、速やかに学校に報告をお願いいたします。
- ◇ 学校で体調が悪くなった場合、早退の対応を取らせていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。