

げんき



狭山市立入間川東小学校

R4年12月号

姿勢に気をつけよう！ 「よい姿勢」は疲れにくく、集中力も高まります。

よい姿勢

- ①いすに深く座り、机と体の間にこぶし一つ分あけ、背筋を伸ばす。
- ②胸をはり、足の裏を床につける。

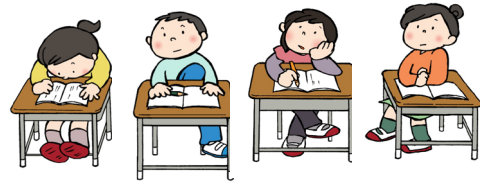


こんな姿勢をとっていませんか？

姿勢が悪くなると、首や背中の筋肉に負担がかかるため、肩こりや首の痛みなどの原因になることがあります。また、内臓が圧迫されて、内臓の働きが悪くなる場合があります。

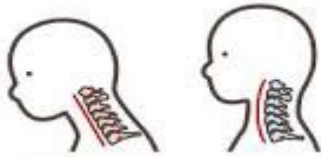


集中力アップ!



うつむいた姿勢に要注意！ストレートネック

うつむいた姿勢のまま長時間過ごす、「ストレートネック」の原因になります。パソコンやスマートフォンを使うとき、前かがみになっていないか意識しましょう。



ストレートネック
(骨がまっすぐ)

正常
(カーブがある)



うつむいた姿勢は首に約**30kg**の負担がかかってしまいます。

＜ストレートネックの症状＞

- *頭痛、肩こり
- *首が痛い、動かしにくい
- *手のしびれ

保護者の方へ



毎朝の検温、健康観察カードの記入等、さまざまな面でご協力いただきありがとうございます。新型コロナウイルス感染症について以下の点について再度ご確認ください。(R4、12月現在)

- ・風邪症状がある、解熱後24時間を経過していない、同居家族に風邪症状がみられる場合は登校できません。ただし、医療機関を受診し、体調不良の原因がはっきりしている場合はこの限りではありません。
- ・PCR検査を受けた場合、陰性が確認されるまで登校できません。(同居家族がPCR検査を受けた場合も陰性が確認されるまで登校できません。)
- ・抗原検査キットを購入する場合は、「研究用」でなく国が承認した「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」を選ぶようにしてください。

感染性胃腸炎について

冬に流行するノロウイルスやロタウイルスによる感染性胃腸炎。大事なことは、脱水を重症化させないことです。こまめに水分補給をおこない脱水症状にならないように気をつけましょう。

学校で嘔吐してしまった場合、嘔吐物がついてしまった衣類を学校で洗うことができません。感染拡大防止のためにご理解とご協力をお願いします。

