

ほけんだよ！

札幌市立
あやめ野小学校
H22. 11. 12
No.7



かぜが
みんなを
ねらっ
ています

雪が降り、本格的な冬を迎えようとしています。札幌市内ではインフルエンザも発生しているようです。あやめ野小学校では、インフルエンザと診断されている人はいませんが、何となく体調が悪く、「おなかが痛い」「頭が痛い」と訴える子どもたちが増えてきています。体の不調を感じたら、しっかり睡眠時間をとる、栄養のあるものを食べるなど、早めに対応し、予防に努めましょう。

もし、かぜをひいてしまったら...

あたたかくして

よく眠る

水分を補給

熱が下がらなかつたり、
息苦しくなったりしたら

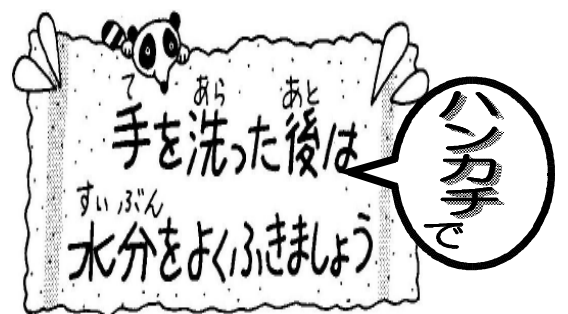
汗をかいたら、よくふいて
下着をかえる

あたたかいお茶などが
よいでしょう

すぐお医者さんへ

病院で、インフルエンザと診断された場合は学校のほうにお知らせください。よろしくお願いします。

この季節、子どもたちは「手洗い・うがいをしてね」と普段以上にいわれています。確かに普段よりしっかり手洗いうがいはしているのですが、残念なことに濡れた手を振りまわしていたり、服で拭いたりしている子どもたちをみかけます。ハンカチがないわけではなく、カバンの中に入れて入っていることも多いのです。ハンカチをカバンの中に入れておかないのではなく、ぜひ持って行って使用して欲しいものです。



背すじを伸ばして 姿勢のクイズ

問題 次の①～③のうち、正しいと思うものを選んでください。

1. 腰にかかる負担がいちばん大きいのは
①あぐら ②正座 ③いすに座る
2. 悪い姿勢のたとえに使われる動物は
①鳥 ②猫 ③牛
3. 背骨を支えている筋肉は
①背筋 ②腹筋 ③背筋と腹筋の両方
4. 横になったとき、いちばん体重がかかるのは
①頭 ②胸 ③おしり
5. 人間とキリン、首の骨の数が多いのは
①キリン ②人間 ③どちらも同じ



こたえ



- 1-① 椎間板1cm²にかかる圧力は、あぐらをかいているとき5.1～5.8kg、正座2.1kg、いすに座っているとき2.3kgです。
- 2-② 背中を丸めた姿勢を「猫背」といいます。
- 3-③ 腹筋30%、背筋70%の割合で前後から背骨を支え、姿勢を保っています。
- 4-③ あおむけに寝たとき、おしりの部分には体重の約44%の力がかかります。やわらかすぎるふとんやベッドで寝ると、腰に負担がかかり、腰痛の原因になります。
- 5-③ ほ乳類の首の骨（頸椎）の数は、首の長さに関係なく、みんな7個です。