

ほげんだごまり



11月の保健目標
冬にそなえて丈夫な
体をつくろう
2024年11月12日

先週は、少し肌寒くなって長そでで登校する日もありましたが、今週はまた夏日が戻っているように感じます。季節の変わり目で体調をくずしがちですが、みなさんの健康状態はいかがでしょう？今年暑さが長いですが、朝夕はだいぶ涼しくなっているので、冬に向けてのからだ作りをしてみましょう。(クイズ→ウォーキング始めた先生はだれ?)

11月5日地震津波避難訓練がありました

村と合同での避難訓練が行われました。阿嘉校の幼児児童生徒も真剣に取り組みました。津波警報が出て、ヘリポートへ全員が避難するまで約8分かかりました。ヘリポートまでの道のりはきつかったです。



災害時いつでも大人や先生がいるわけではないので、ひとりひとりが自らの命を守りましょう。地震が起きた時の行動について、ご家庭でもお子様とお話をするようにお願いします。



ゆめしま給食について



昨年も行われた渡嘉敷村と座間味村、それぞれの給食でおすすめのメニューを紹介する取り組み「ゆめしま給食」が3学期に行われるそうです。渡嘉敷の給食メニュー、どんなものがあるか楽しみです。座間味村の給食のおすすめメニューを紹介するために小中学生にアンケートがあります。「阿嘉校児童生徒大集合」に投稿しています。11月22日(金)までに回答をお願いします。

猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。

原因は頭を支えられないこと
人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg(2Lペットボトル1.5本分)。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけ頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする

秋・冬は感染症流行の季節

感染対策

できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い

石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ

乾燥するとのとや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける

繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

