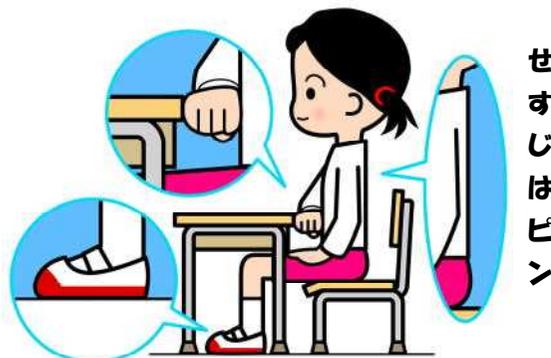


姿勢を正しくしよう！！

【よいしせい】

つくえ なか あいだ ひとつぶん
机とお腹の間はにぎりこぶし1個分



あし ゆか
足は床にぴったりとつける

せすじはピン

【わるいしせい】

※ほおずえをつく



ないぞう あつぱく
内臓が圧迫される

※つくえにかぶさる



せぼね
背骨がまがる

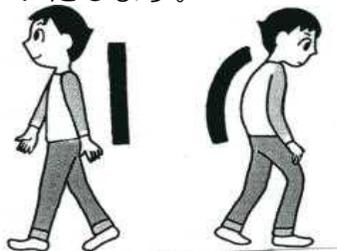
※ねころんでいる



め
目がわるくなる

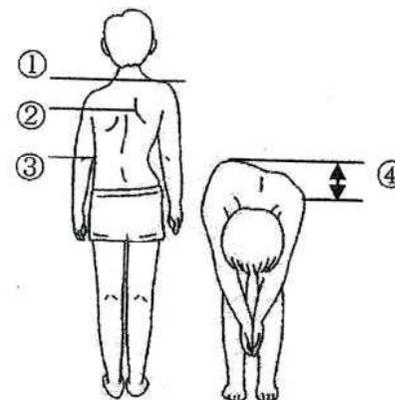
【保護者の皆様へ】

ほごしや みなさま
せきちゆうそく しよう
脊柱側弯症は、早期に発見して治療することが重要です。
かてい
家庭でできる姿勢のチェックポイントを参考にして、お子さんの
しせい
姿勢を確認していただけたらと思います。
きようりよく ねが
ご協力お願いいたします。



【4つのチェックポイント】

- ① 両肩の高さに差がある
- ② 両肩甲骨の高さ・位置に差がある
- ③ 左右の脇線の曲がり方に差がある
- ④ 前屈した左右の背面の高さに差がある



【長い秋の夜・・・ねむれないときは】

①ぬるめのお風呂にゆったりと入る

シャワーだけでなく、湯ぶねにつかって血のめぐりをよくすることで、体温が下がりがやすくなり、体がねむる準備に入る。



②あたたかい飲み物を飲む

あたたかい飲み物が心を落ち着かせる。コーヒー・紅茶はさける。



③部屋を暗くしてふとんに入る

スマホやゲーム、パソコンの画面の明るさや動きは脳を刺激し、目をさます。夜はやらない。

感染症予防の基本

手あらい



かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。また、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスなど、冬には他にも気をつけたい感染症があります。これらの予防に大切なことのひとつが「手あらい」。毎日、しっかり続けていますか？ あらい方をもう一度見なおしてみましょう。

- ① 水道から流している水で手をあらい流す
- ② せっけん(ハンドソープ)をよくあわ立てる
- ③ 両方の手のひらを合わせてよくこする
- ④ 両方の手のこらも反対の手でこする
- ⑤ 両手を組み合わせて指の間をあらい流す
- ⑥ 親指をもう一方の手でねじるようにあらい流す
- ⑦ 指先とつめの間を反対の手のひらでいいいにこする
- ⑧ 手首をもう一方の手でねじるようにあらい流す
- ⑨ 流している水であわをきれいにあらい流す
- ⑩ きれいなタオルやハンカチでふく

ぬれたままにすると、またよごれてしまうのでNG!