

2022年のカレンダーも最後の1枚になりました。今年もいろいろな出来事がありましたね。みなさんは、どんなことが心に残っていますか？

楽しかったこと、うれしかったことを思い返すと、『また、がんばろう!!』というエネルギーがわいてきます。マイナスな思い出は、年の変わり目にスッパリ捨てて、新しい気持ちで新年を迎えられるといいですね。

☆気づくと背中が丸まっていますか？

寒いとなるべく寒さに触れないように、からだが丸くなってしまいます。意識して姿勢を正しくしましょう。

最近、ポケットに手を入れて歩いている児童を見かけます。転んだ時に手がつかず危険です。必ず手は出してください。胸をはって歩きましょう。



美しい姿勢を支える

筋肉をきたえよう



●腹筋

ひざを曲げ、あおむけに寝る。



おへそを見るようにして、ゆっくり上体を起こす。



おへそを見ながら、ゆっくり元に戻る。 ※10回くり返す。

●背筋

うつぶせに寝て、両手両足を肩幅に開く。



息を吸いながらゆっくり両手両足を持ち上げてキープ。



ゆっくりと元の姿勢に戻る。 ※数回くり返す。

頭は本来、背骨の真上で支えられます。その重さは6kgで、なんとスイカと同じくらいになります。しかし、猫背になると背骨で支えきれず、首や肩の筋肉に負担をかけることになってしまいます。筋肉の負担は神経にも悪影響を及ぼし、肩こりや頭痛、イライラにつながります。

スマホなどを見るときに、うつむきかげんで首を出していませんか。それも猫背です。スマホなどを使うときは顔の前まで上げて、首をすっと伸ばしましょう。ルールを決めて使う時間にも気をつけましょう。



☆<sup>たいちょう</sup>体調 がよくないと感じたら<sup>かん</sup>早めに<sup>はや</sup>休養<sup>きゅうよう</sup> をしましょう。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?  
**症状はどう違う?**

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

**熱があるときは**

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

カゼをひいた  
 ときには、  
 こんな食事が  
 いいですね

**カゼのときは**

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいもののがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

**下痢のときは**

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

**鼻がつまるときは**

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

**のどが痛いときは**

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

