

# ほげんだごまり 11月

R6.11.1  
三芳野小学校保健室

朝夕は冷え込み、秋から冬へ季節が移っていくのを感じますね。

一日の寒暖差が大きいと、体を維持するためのエネルギーが余分に必要になり、疲れがたまりやすくなるそうです。ご飯をしっかりと食べる、お風呂にゆっくり入る、十分な睡眠を取るなどして、疲れをため込まないようにしましょう。



11月1日は  
いい  
姿勢の日

11月1日は「いい姿勢の日」です。

みなさんは、普段から「いい姿勢」を意識して学習に取り組んでいますか？姿勢が悪いと、身体に色々な不調が現れてきます。保健室前に姿勢についての掲示物、体験コーナーがあります。これを機に自分の姿勢を見直してみたいかかでしょう。

## 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと  
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの  
体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に  
力が入りやすくなっ  
て、肩こりや腰痛な  
どの体の不調が起こ  
りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正  
常に働かなくなることも  
あります。内臓の機能が  
低下すると、消化吸収が  
うまくできなくなって太  
りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな  
り、酸素が体に行き渡  
りにくくなります。酸  
素が減ると血流が悪く  
なり、疲労物質がたま  
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素  
が行き渡らず、脳の活  
動が低下します。また、  
疲れた状態が続きやす  
いので集中力が低下し  
ます。



こんな姿勢  
になってい  
ませんか？

<p>ひじをつく</p> <p>せほねがゆがんで苦しそう</p>	<p>机にもたれかかる</p> <p>視力も悪くなるよ</p>	<p>ぞっくり返る</p> <p>腰に大きな負担がかかるよ</p>
<p>ほおづえをつく</p> <p>歯ならび やかみ 合わせも悪 くなるよ</p>	<p>足をくむ</p> <p>体の左右の バランスが 悪くなるよ</p>	<p>足がフラフラ</p> <p>足をふんば ると良い姿 勢になるよ</p>

## 良い座り方のために意識する 4つのポイント！



姿勢を  
確認  
しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと  
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで  
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ  
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁  
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く  
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。  
友だちと確認しあってみてね。



～持久走大会の心構え～

11月19日は、持久走大会です。ケガや体調不良にならないためにも、早寝・早起き・朝ごはんをして、前日の疲れを残さないようにしましょう。けが予防のため、走る前は準備運動をするようにしましょう。当日は、万全な体調で臨めるように体調管理をしましょう！

