

# ほけんだより 11月



令和7年11月4日  
No. 9 保健室

## ただ しせい せいかつ 正しい姿勢で生活できていますか？

ふだん せいかつ た ずっと立っているときや座っているときの自分の姿勢を意識していますか？

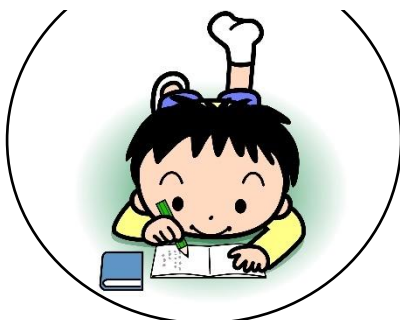
しせい ただ しゅうちゅうりよく たか 姿勢が正しいと、集中力が高まったり、スポーツのパフォーマンスが上がったりと良いことづくしです。

みなさんの勉強しているときや人の話を聞いているとき、立っているときの姿勢を見直してみましょう。

### ねころんで勉強する

#### こんな姿勢を していませんか？

せなか まる からだ  
背中が丸まり、体  
いちぶ たいじゅう  
の一部に体重がか  
かるような姿勢を続  
けていると、背骨や  
こつ 骨ばんがゆがんで  
しまいます。



#### ほおづえをつく



#### 背中を丸めてゲームをする



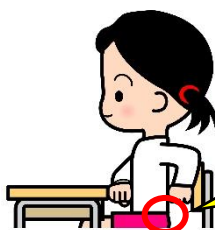
## ★やってみよう★

## よい姿勢の「ぐー・ちょき・ぱー」



ぐー

みぎて つくえ  
右手のぐーは、机とおなかの  
あいだ ひだりて せなか  
間に、左手のぐーは、背中とい  
すの背もたれの 間に入れてみ  
ましょう。さらに腰骨を前につき  
出すと、背すじがピンツと伸びま  
す。



こしぼね  
腰骨



ちょき

りょうて ちよっかく  
両手をちょきにして、ひじ直角  
に曲げて腰につけたとき、ちょき  
の指の間に机のふちがはさま  
るくらいが、机といすの高さが  
ちょうどよいです。体のかたむ  
きもすぐにわかります。



ぱー

つくえ じめん りょうて  
机を地面として、両手をぱーに  
して、ぱーの2階だてを作りまし  
よう。これが、目と机の上の  
教科書やタブレットとのちょうど  
よい距離です。



# けんない 県内 インフルエンザ流行中！

いっき きおん ひく さむ ひろしまけんない  
一気に気温が低くなり、寒くなってきましたね。広島県内で、インフルエンザが流行し始めています。  
かんせん しぶん かんが たいさく  
感染しないように自分で考えて対策をしていきましょう。

① てあら 手洗い・うがいを  
しょう！



② すいみん 睡眠をしっかりとろう！



③ ばらんす のよい しょくじ 食事を  
とろう！



④ よぼうせつしゅ はや 予防接種を早めに  
しておこう！



⑤ へや かんき 部屋の換気をしよう！



⑥ きおん にあわせて いふく を  
ちょうせつ 調節しよう！



11月8日は  
いい歯の日

たくさんかむと、  
こんな良いことがあります！



のう けつえき なが 脳の血液の流れが  
よくなって……

- ・頭の回転が良くなる！
- ・やる気が出る！
- ・疲れにくくなる！



より多くの栄養が  
吸収されて……

- ・体がじょうぶになる！
- ・力が強くなる！
- ・身長がのびる！



ひとくち  
かい  
30回かも

そのほかにも……

- ・だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- ・味がよくわかって食事がおいしく感じる！
- ・少しの量でも満腹になっ

11月 スクールカウンセラー  
来校日

日時：11月21日(金)  
8時45分～11時45分

※ご希望の方は担任や  
養護教諭へご連絡下さい。