

ほけんだより 11月



令和7年11月4日

No. 9 保健室

正しい姿勢で生活できていますか？

普段の生活で、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？

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。

ねころんぐ勉強する

こんな姿勢をしていませんか？

背中が丸まり、体の一部に体重がかかるような姿勢を続ければ、背骨や骨盤がゆがんでしまいます。



背中を丸めてゲームをする



ほおづえをつく



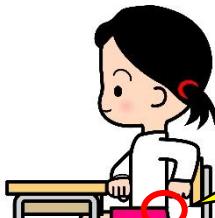
★やってみよう★

よい姿勢の「ぐー・ちょき・ぱー」



ぐー

右手のぐーは、机とおなかの間に、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、背すじがピンッと伸びます。



ちょき

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

机を地面として、両手をぱーにして、ぱーの2階建てを作りましょう。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！

一気に気温が低くなり、寒くなってきたね。広島県内で、インフルエンザが流行し始めています。
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 手洗い・うがいを
しよう！



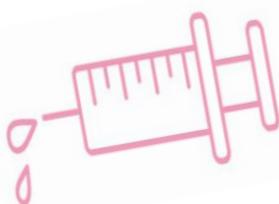
② 睡眠をしっかりとろう！



③ バランスのよい食事を
とろう！



④ 予防接種を早めに
しておこう！



⑤ 部屋の換気をしよう！



⑥ 気温にあわせて衣服を
調節しよう！



たくさんかむと、
こんな良いことがあります！



脳の血液の流れが
良くなつて……
・頭の回転がよくなる！
・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！



そのほかにも……

- ・液体がたくさんでてむし歯を防げる！
- ・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つ

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。