

ほけんだよい



11月の保健目標
よい姿勢ですごそう

令和4年11月2日 No. 14

甲田小学校 養護教諭 中村

朝夕の冷え込みが増し、だんだんと冬の訪れを感じます。引き続き、手洗い、うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動などで体の抵抗力・免疫力を高め、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症を予防しましょう。また、ご家庭での毎朝の健康観察のご協力を引き続きよろしくお願いいたします。

げん き からだ 元気な体づくりのポイント？

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



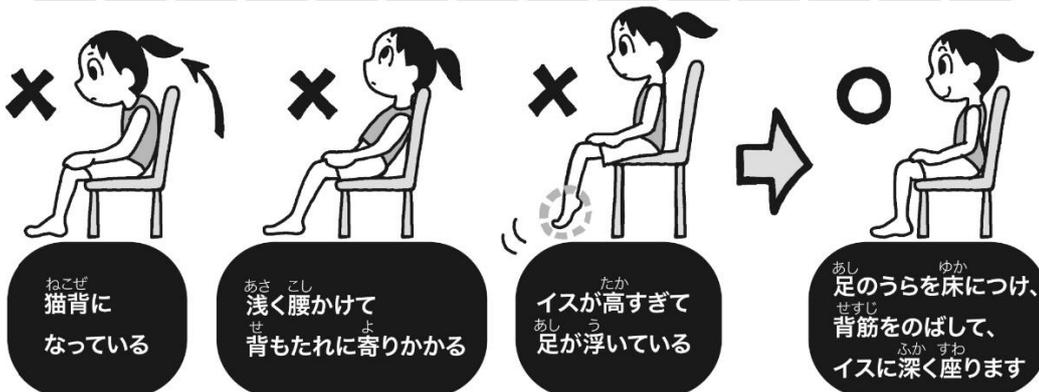
④つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



正しい姿勢で座っていますか？



※ 学習中や食事中など気がついた時には、「足ピタ」「せなかピン」をやってみましょう。

いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

- いつものクセ
- いつも同じ手でカバンを持つ
 - 足を組んで座る
 - ノートや本に顔を近づけて見ている
 - ひじをついて座る
 - 寝ころんで本を読む
 - 片方の足に体重をかけて立つ

- 座るとき
- 背中が丸まっている
 - 背もたれにぶつかわかかっている
 - 腰が反っている



1つでも当てはまったら、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”

立つとき

- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっと締める
- イメーჯ

座るとき

- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 足が床についている
- POINT 背筋を立てて座る
- 左右が水平になるように

いいこといっぱい

- 1 気分アップ**

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよくなります。
- 2 集中力アップ**

背中が丸まっていると、脚が十分に動きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。
- 3 代謝アップ**

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる！