ほけんだより 11月号

令和８年11月2日
松梅校小学部
保健室

１日の気温の差が大きくなってきました。みなさん、体調を崩してはいないですか？
11月7日は「立冬」で、暦の上では冬に入ります。
みなさん、寒いからといって背中が丸くなっていませんか？
体のためにも背骨を伸ばすことを意識して過ごしましょう。

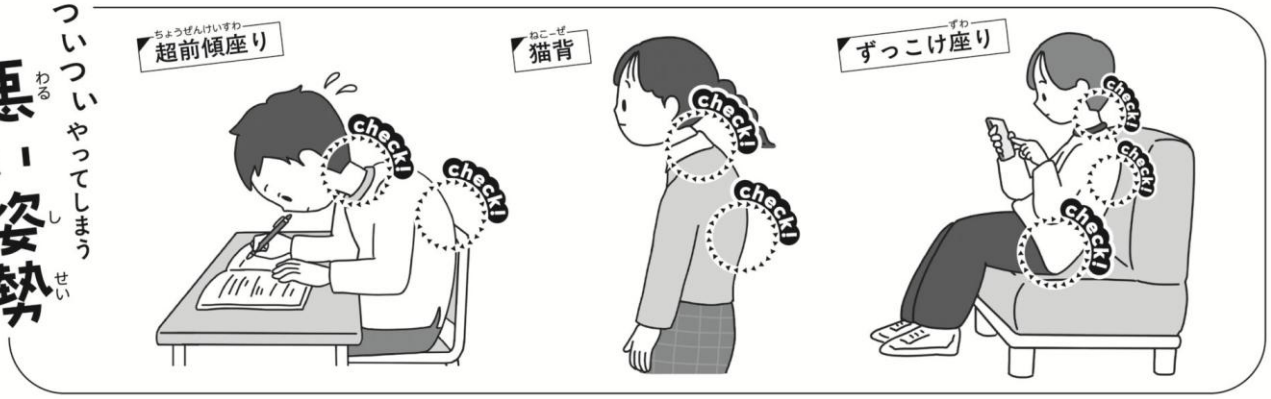


11月1日は
いい姿勢の日

check! 悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

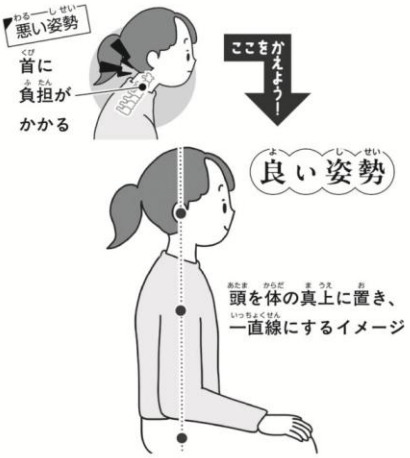
ついついやってしまう悪い姿勢



check! 首

首が前に出ると
頭の重みが首に集中

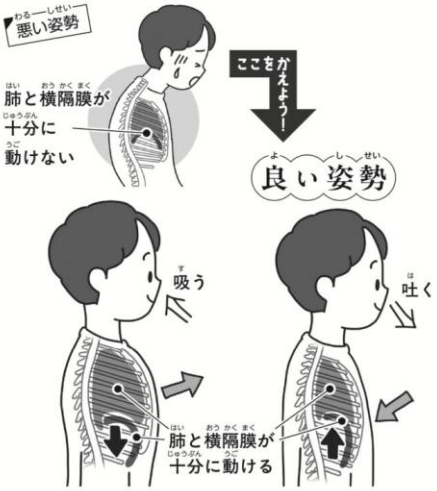
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと
息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると
体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦ 頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦ 太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦ 印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。

まずは、自分の姿勢をチェックしてみましょう！

机に向かって学習などをしているとき

- □ 猫背になっている
- □ 足を組んでいる
- □ おへそが正面を向いておらず、体が斜めになっている
- □ お尻がしっかりイスについていない



ゲームをしたり、本やタブレットなどを見たりしているとき

- □ 前かがみになっている
- □ 床に寝そべっている
- □ あぐらをかいている
- □ 片膝をついている
- □ イスに浅く座って、後ろにもたれかかっている



⇒１つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているのかもしれません。

よい姿勢をするといいことがいっぱい♪

気分アップ

体のゆがみは「なんだかだるい…」の原因になります。
正しい姿勢を続けていれば、毎日気持ちよく過ごすことができます。



集中力アップ

よい姿勢をすると、脳に血液が十分に行きわたり、脳が活発に働いて集中力アップにつながります。きちんと座ると、勉強がはかどり、成績がよくなるかも！？



代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れがたまりにくくなります。



よい姿勢のためストレッチ

腰が反りやすい

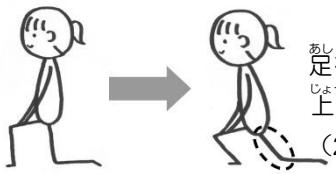


《からだ丸め》



両手を前方に伸ばして
背中を丸める
（5秒保持×5回）

《太もも前面のストレッチ》



足を前後に開く
上半身を前に移動させる
（20秒保持×３セット）
の部分を伸ばす

腰が丸くなりやすい

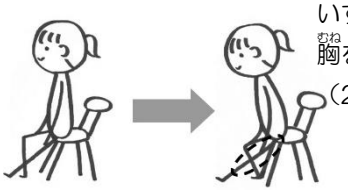


《胸張り》



両手を後ろに組んで、
肩甲骨を背骨に引きよせる
（5秒保持×5回）

《太もも後面のストレッチ》



いすに座って片足を伸ばす
胸を張って体を前に倒す
（20秒保持×３セット）
の部分を伸ばす



季節の変化や学校生活の疲れから、心身の調子を崩すことがあります。お子さんの表情や食欲、睡眠の様子などに目を向け、気になることがありましたらいつでもご相談ください。
引き続き、手洗い・換気・十分な休養を心がけ、毎日の健康観察をお願いいたします。