にこにこ

11月号

古丹別小学校保健室

冬に向けて寒さがきびしくなり、鼻水や咳などの風邪症状も増えてきました。北海道内では、風邪だけでなく、インフルエンザやコロナウイルスも流行しています。手洗い・うがいや暖かい服装、十分な睡眠をとるなど、病気に負けない体づくりを意識して過ごしましょう。

スポーツの秋 ～体も心も元気に！～

「運動は健康に良い」と言うけど、どのように健康に良いのか考えたことはありますか？
運動の効果について一緒にみてみましょう！

体

体を動かすことで
① 体温が上がり、脂肪がへる。
② 体がやわらかくなり、つかれがとれやすくなる。

予防

体温が上がると、免疫力が上がり、病気になりにくい。また、体がやわらかいと、ケガもしづらくなる

心

体を動かすと、脳のスイッチが入り気持ちが明るくなり、幸せを感じやすくなる。

運動は続けていくことがとても大切です。休み時間は、体育館に行って体を動かす、なわとび検定にチャレンジするなど普段の生活の中で体を動かす工夫をしてみましょう！

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう！



正しい姿勢を意識しよう！

姿勢が悪いとどうなるの？

体の不調



・肩こり
・腰の痛み

見た目への影響



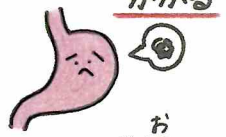
・骨がゆがむ
・ねこ背になる

集中力が下がる



・呼吸が浅くなり集中力が下がる

内臓に負担がかかる



・おなかが押され消化が悪くなる
・便秘になる

ぐー・ぺた・ぴんでよい姿勢



背中は「ぴん」とまっすぐに

両足は床に「ぺた」

背中とおなかに「ぐー」ひとつ

♥イスや机のサイズが合わない時は、先生に言ってね♥