

七林小学校  
保健室  
令和5年11月17日

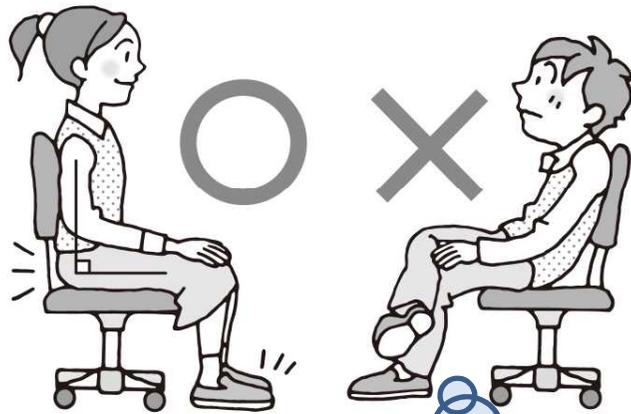


11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭り  
りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。  
現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋  
を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持てるといいですね。

がつ ほけんもくひょう  
11月の保健目標

★すすんで体をきたえよう ★よい姿勢で学習しよう

## 正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

### 悪い姿勢をしていると・・・

#### 体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

#### 心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもなることがあります。

### 良い姿勢をしていると・・・

#### 代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

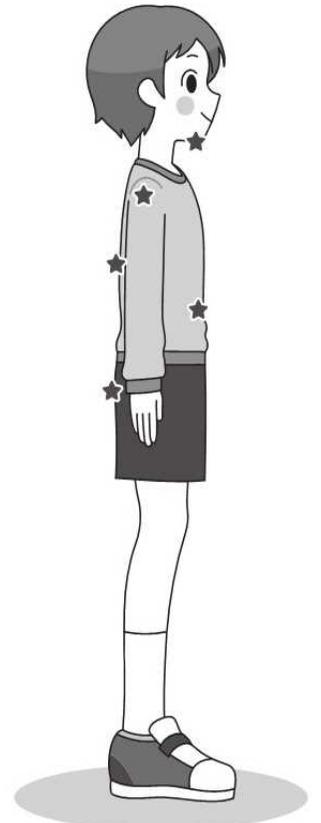
#### 集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。

★Check! ☑

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める

立っているときの  
良い姿勢



良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。