



# ほけんだより 11月

七林小学校  
保健室  
令和4年11月2日

あさばん ひ こ  
朝晩が冷え込むようになりました。さむくなってくると、かたに力が入って、せ  
なかが丸くなりがちです。よくない姿勢は、心や体の健康にわるい影響をあ  
たえます。これからますますさむくなりますが、せすじをピンとのばしたよい姿勢  
で、さむさに負けずに元気よくすごしましょう。 授業中の姿勢も気を付けま  
しょう。

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



## 自分の姿勢は どうか？

### 姿勢が悪いと…

- 内臓が圧迫されて、内臓が病気になる。
- 背骨が曲がる。
- 視力が低下する。
- 心が晴れ晴れしない。

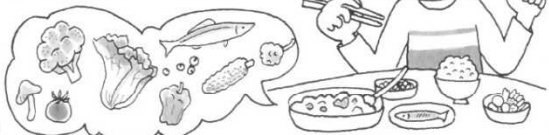


## 元気な体づくりのポイント？

### 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。



### ポイント④ つめの

#### 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ば  
いあります。たくさん笑  
って、元気に冬を乗りき  
りましょう!



## 姿勢をよくするポイント

① 肩の力をぬく。  
(両肩を持ち上げて  
ストンと落とす)



② おへそに力を  
集中する。



③ あごを引き、胸  
を張る。



④ 頭の上から糸  
でつられている意  
識をする。

