# ほけんだより



令和８年１１月
船橋中学校
保健室

朝夕の風が冷たく感じ、秋が深まってきました。体も季節の変化についていこうと頑張ってしまうため、疲れやすくなっています。体調を崩さないように、規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけましょう。

**【11 月の保健目標】**
☆手洗いの習慣をつけよう
☆正しい姿勢で生活しよう





**風邪にも感染症にも負けない元気な体をつくろう！**

## ★ ポイント① 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 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大丈夫です。

## ★ ポイント③ 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 たくさん笑うこと



笑うことで、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します。たくさん笑って元気に冬を乗り切りましょう。

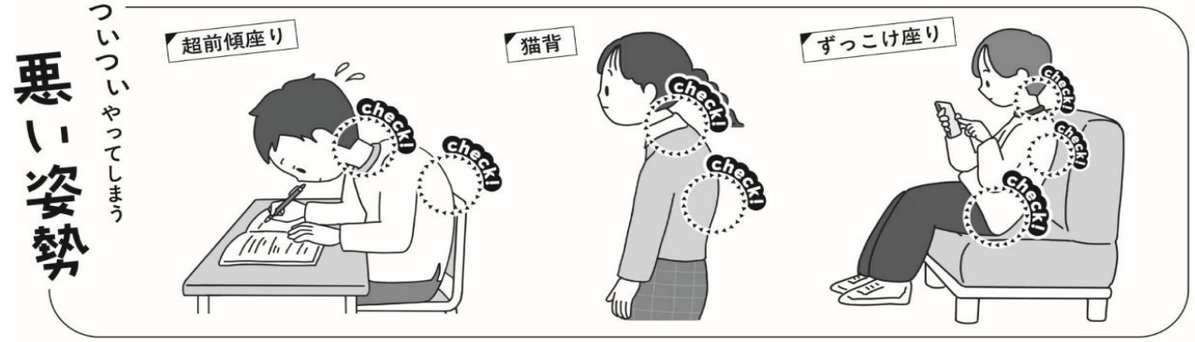
## 手洗いを忘れずにしよう！

手洗いは風邪予防の基本となるため、習慣づけるようにしましょう。




風邪のばい菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまう可能性があります。
手を洗うのは、手についたばい菌やウイルスを洗い流すためです。食事の前や家に帰ったときは、石鹸で手を洗いましょう。

## 悪い姿勢になっていませんか？ 11月1日は、いい姿勢の日です♪




**check! 首**
首が前に出ると頭の重みが首に集中

人の頭の大きさは約５kg。首に重みが集中し、頭痛や疲れ目になります。

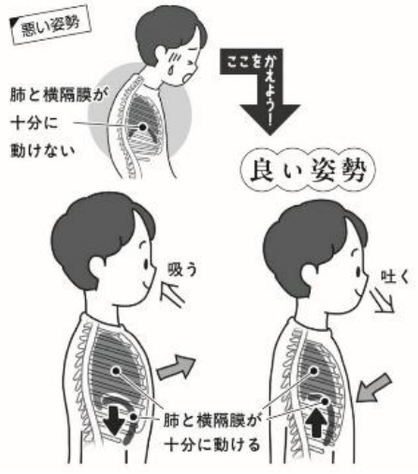
**check! 背中**
背中が丸いと息がしづらくなる

全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力の低下や、疲れやすくなります。

**check! 腰**
骨盤が倒れると体を支えられなくなる

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



頭がスッキリして勉強の集中力がアップ！また、首や肩が凝りにくいため、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。また、代謝がアップして太りにくくなります。

### ★ 印象が良くなる



背中が丸いと少し元気のない印象に…。
良い姿勢は、明るく健康的に見えます。