ほけんだより 11月

令和６年１１月１日
吉川市立美南小学校
ほ　け　ん　し　つ

１１月の保健目標 「歯を大切にしよう ～3分間すみずみまでみがこう～ 」

１１月７日は「立冬」です。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めましたね。

そろそろ冬支度を始める時期です。寒くなってくると手洗いなど、早く終わらせようといい加減になってしまいがちです。そういうときこそ意識をしていねいに行っていきましょう。健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

１１月８日は　いい歯の日！

11月8日は「11（いい）8（は）の日」です。いつまでもおいしく食事をとるために健康な歯を保ちましょう。歯の磨き方バッチリですか？毎日ていねいにみがくことが大切です。

保健委員会が書いた「いい歯の日」のポスターを校内に掲示しています。ぜひ見てみてください。

１１月１日は「いい姿勢の日」

寒くなると背中も丸まって姿勢が悪くなりやすいです。

背中がピンとしていると、気持ちもスッキリしますよ。

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。

太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。

疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。

集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。

姿勢を確認しよう！

後頭部　肩甲骨　お尻　かかとを壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。