

# ほけん え が お

ほけん  
だより

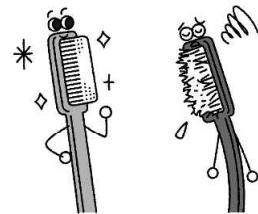
## 歯みがきががんばり週間 2回目は11月1日(金)~11月7日(木)

### ①はみがきカレンダー



11月8日は「いい歯の日」です。11月1日から、伊豆の国市全部の学校で「はみがきカレンダー」が始まります。「いい歯」を目指して、家族みんなで声を掛け合いながら、はみがきに取り組みましょう。

- \* 歯みがきカレンダーは前日の10月31日(木)に配ります。
- \* 保健委員がすてきな「はみがきカレンダー」を選んで掲示するよ!



### ②昼の歯みがきチェック

給食後に歯みがきができたら「歯みがきががんばりカード」に〇をつけましょう。5日間全部できた人にはカードをプレゼント! 全員ができたクラスには賞状!

はぶらしは1ヶ月に1回交換

11月の保健目標

## 姿勢を正しくしよう

### すわっているとき

こんな人がかっこいい!



目が机からはなれている  
せずじがピン

足が床についている

こんなひとはかっこわるいよ!



体がかたむいている



目が机にくっついている



ひざを立てている



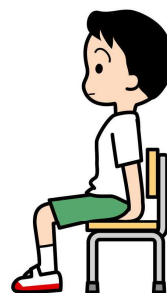
そっくりかえっている



イスをかたむけている

### 正しい姿勢で座るコツ

おしりの下に手を入れて、腰を丸めたり、そらしたりしてみましよう。おしりの骨のどがったところが、前後に動くのを感じますか? そこが座骨です。そこに体重がかかるように座るのがコツです。



### 立っているとき

こんな人がかっこいい!



かべに、頭・背中・おしり・かかとをつけて立ったときの姿勢が良いせい。

自分でやってみて、良い姿勢のイメージを覚えよう!

こんな人はかっこわるいよ!



ねこ背



重心がかたむく



ポケットに手

# 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り、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、疲れた状態が続くので集中力が低下します。

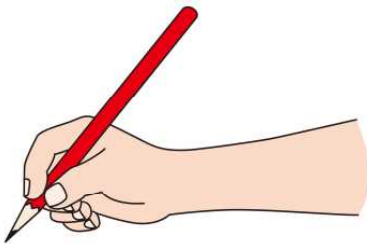


## 姿勢が悪くなる原因はこんなことも

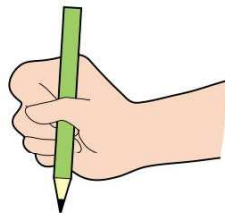
えんぴつの持ち方はどうですか？

へんな持ち方をしているために、姿勢が悪くなっているかも！

正しい持ち方



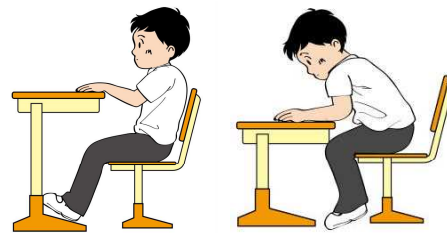
良くない持ち方



えんぴつが立ちすぎて、自分の書く字を上からのぞき込むように見ている子があります。

机とイスの高さは、自分に合っていますか？

自分に合っていないと、疲れて姿勢が崩れやすくなったり、肩こり、腰痛の原因になったりします。合っていない人は、担任の先生に申し出ましょう。



正しい姿勢を保とうとする意識も、もちろん大切です。正しい姿勢は、それが脳への刺激となって活動能力も上がります。また、印象にも影響し、背筋をまっすぐ伸ばしている人は、とてもすてきに見え、背中を丸めて、うつむいている人は、暗い感じがします。姿勢を意識して生活しよう。



