

# ほけんだより 12月

令和4年12月1日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

今年も残り1ヶ月となりました。この時期は、寒い白が続き、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすいです。手洗い・うがい、規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごせると良いですね。

12月の保健目標

からだを鍛えよう。

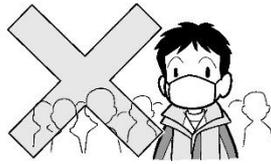
## かぜ・インフルエンザ よぼう 予防のキホン



睡眠・栄養(食事)を  
しっかりとる



手洗い・うがいをする

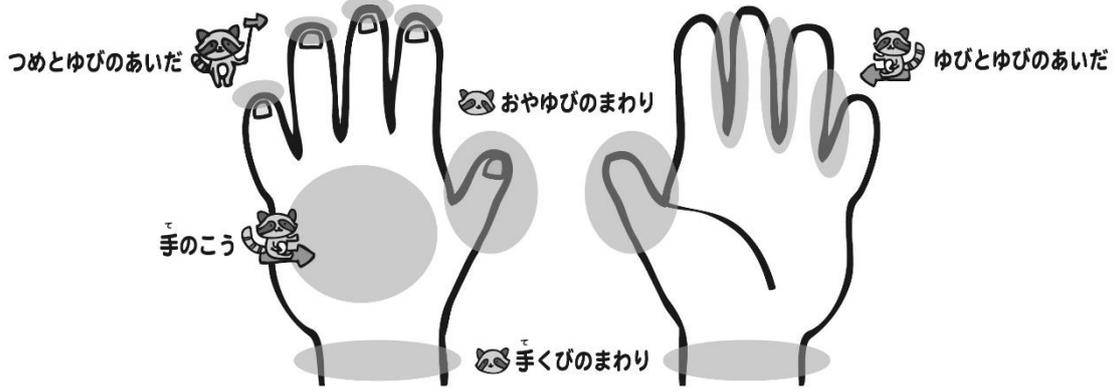


人ごみに出かけない



ストレスをためない  
(気分てんかんをする)

### あらいわすれ、気をつけて! 手あらい



あらった後、  
手に水分が  
残っていると...

ウイルスや  
よご  
汚れなどが  
つきやすい



しもやけ、  
あかぎれの  
原因にも!

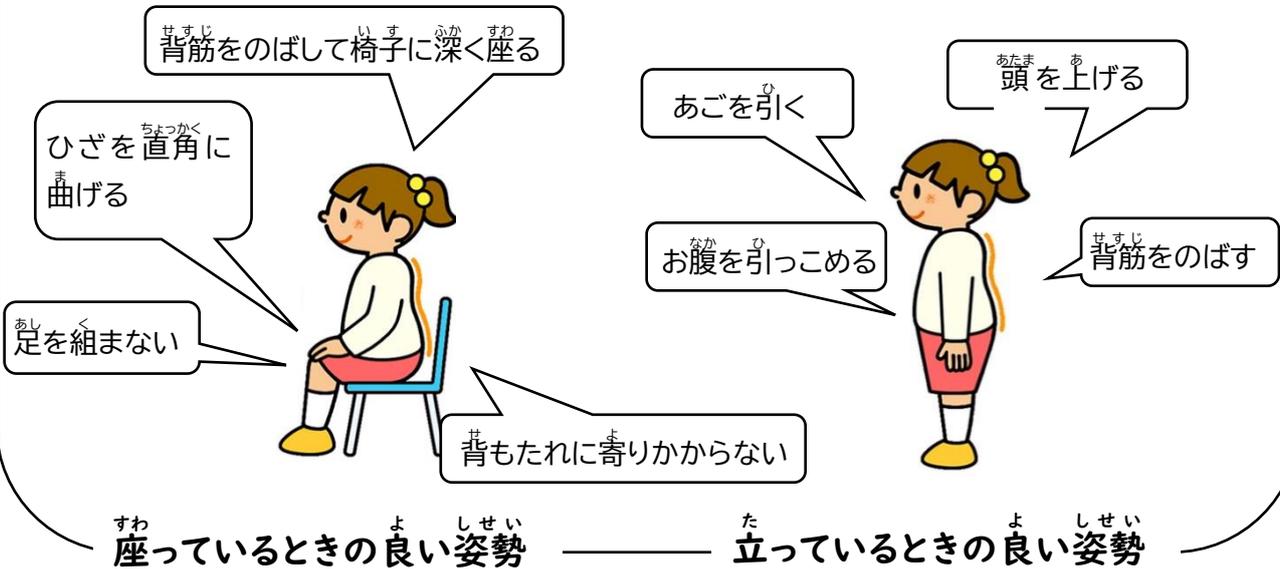
今回は、「姿勢」についてのお話です。

7月の学校保健委員会で、大窪小の子ども達は不安や心配などのストレスが原因で体調をくずす傾向があるという話をしました。実は、「正しい姿勢」がストレス軽減の助けになると言われています。



### 正しい姿勢とは・・・？

正しい姿勢とは、「体に負担の少ない姿勢」のことです。姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまったり、内臓が圧迫されてしまったりするなど、体に悪い影響を与えます。まずは、イラストを参考にして自分の姿勢をチェックしてみましょう。



### ☆ 正しい姿勢をしていると・・・

- 骨格や筋肉が強くなり、丈夫になる。
- 内臓への負担が少なく、発育発達を順調にする。
- 集中力や落ち着きが出てくる。

「どうしてこのような効果があるのか？」  
その答えは、

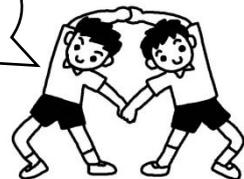
第2回 学校保健委員会 がある！

## 第2回

## 学校保健委員会

- 期日 12月6日(火) 10:35~11:20
- 場所 ランチルーム
- テーマ 呼吸と姿勢を整えて、心と身体を元気にしよう！
- 講師 姿勢改善スタジオ Align(アライン)宮崎店 高木 誉大 様

保護者の皆様へ



体を動かしながら楽しく参加できる内容となっております。お時間のある方は、ぜひご参加ください。