

ほげんだより 11月



第7号 令和6年11月7日
不土野小学校 保健室



11月に入り、さらに寒くなってきましたね。マイコプラズマ感染症等の感染症も全国的に流行しています。衣服の調整をしっかりと、毎日元気にすごしましょう。
早寝・早起き・朝ごはんも元気に過ごすためにももちろん大切です。

猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。



原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



気を付けよう！ 悪い姿勢になるクセ



足をくむ



肘をつく



寝転んで本を読む



いつも同じ側でカバンを持つ



スマホを見る時間が長い



リフレッシュき の木

イライラ、ゆううつ、悲しさ…心のストレスと上手につきあうには
気持ちをリフレッシュさせることも大切。

下のりんごに書かれているリフレッシュの方法を試してみましょ
う。試すことができたなら、好きな色を塗ってね！

