



第7号 令和6年11月7日  
不土野小学校 保健室



がつ はい さむ  
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  
しょうなど かんせんしょう せんこくてき りゅうこう  
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し  
まいにちげんき  
て、毎日元気にすごしましょう。  
はやね はやお あさ  
早寝・早起き・朝ごはんも元気に過ごすためにもちろん大切です。

ねこ せ ひと よう ちゅう い  
**猫背の人は要注意**

べんきょう とき み とき  
勉強している時やスマホを見ている時、  
ねこ ぜ  
猫背になつていませんか？ 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。

げん いん あたま ささ  
**原因は頭を支えられないこと**

ひと あたま おも たいじゅう やく  
人の頭の重さは体重の約10%で、体重  
ひと やく  
30kgの人なら約3kg (2Lペットボトル  
ほんぶん  
1.5本分)。なかなかの重さです。

ただ し せい  
正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背  
なか きんにく  
中の筋肉でしっかり頭を支えていますが、  
あたま まえ つ だ ねこ ぜ  
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。

わる し せい  
**気を付けよう！  
悪い姿勢になるクセ**



あし くも  
足をくむ



ひじ つく  
肘をつく



ね こ ろ ほ ん よ  
寝転んで本を読む



お な が わ  
いつも同じ側で  
カバンを持つ



み じ か ん な が  
スマホを見る時間が長い

ねこ ぜ  
**猫背にならない座り方**

- ふか こし  
● 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

- あし うら ゆか  
● 足の裏を床につけ、足首と膝を  
90度にする





# リフレッシュの木 き

かな こころ じょうず  
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  
きも 気持ちをリフレッシュさせることも大切。  
した かい ほうほう ため  
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  
ため す いろ ぬ  
う。試すことができたら、好きな色を塗ってね！

