

ほけんだより 11月号



保健目標
○姿勢を正しくしよう

R5.11.1
大里小学校
保健室

11月1日は「いい姿勢の日」

1という数字は、背筋をピンと伸ばした様子に見えることから「いい姿勢の日」と言われています。

- 足を組む
- ひじをついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ

一つでも当てはまったら姿勢が悪くなっているかもしれません。



悪い姿勢をしていると…

体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血液や内臓の働きが悪化して、便秘の原因になることがあります。



心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。



いい姿勢をしていると

代謝が上がる

血液や内臓の働きが改善され代謝がよくなります。すると、体がやせやすくなったり、はだがきれいになったりします。また、つかれもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。

ポイント

【立っているとき】

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をしめる



【座っているとき】

- あごを引く
- 背筋をのばす
- イスに深くこしをかける
- おへその下に力を入れる
- 足をゆかにつける



11月10日は「いいトイレの日」

11月10日という日付が「いい(11)ト(10)イレ」と語呂合わせできることが由来と言われています。



うんちはカラダからのメッセージ

色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。	便秘	正常	下痢
	硬くてコロコロしている		
	小さいうんちがくっついている		
	ソーセージ状で表面にひび割れ		
	ソーセージ状で表面がなめらか		
	水分が多めでやわらかい半固形状		
	輪郭が不明瞭で泥のよう		
	固形物がなく液体状		

【便秘】

体の水分や運動が不足しているかもしれません。寒くなると水分をとらなくなりがちですが、便秘予防のためにもこまめに水分補給を！

【下痢】

食べ過ぎや、ストレスが主な原因です。