ほけんだより 11月

令和８年１１月４日（水）
川崎市立向丘小学校
保健室

11月の保健目標　よい姿勢を身につけよう！

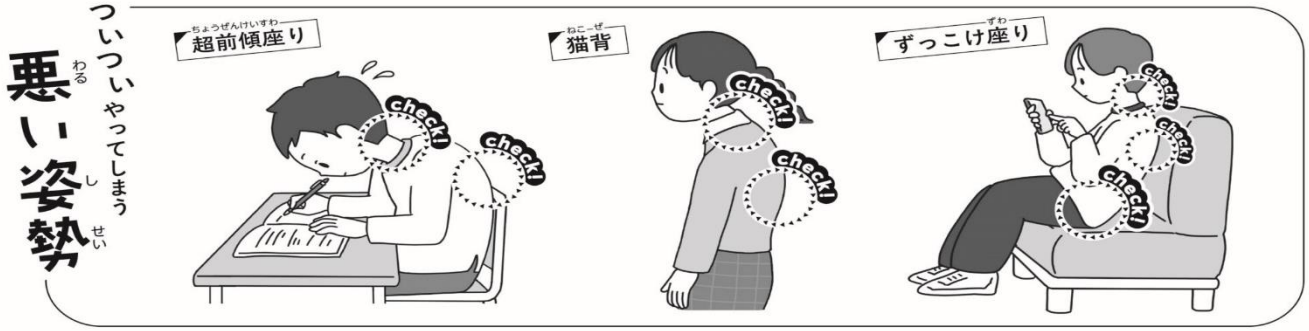
おしらせ　スポーツ振興センターについて

学校でけがをした場合に提出する『医療等の状況』の書類ですが、システム変更があるため、１２月、１月に申請はできません。お手元にある場合は１１月中にご提出ください。新システムが稼働後は２月以降の提出となります。システム変更後の提出につきましては、ほけんだより１２月号にてお知らせいたします。

check! 悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

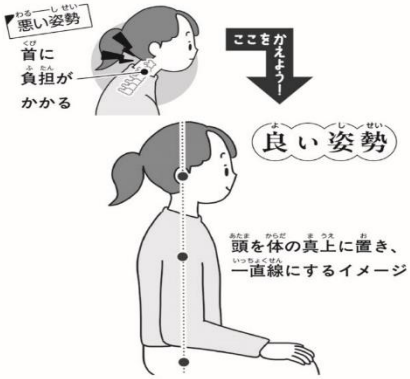
ついついやってしまう悪い姿勢



check! 首

首が前に出ると頭の重みが首に集中

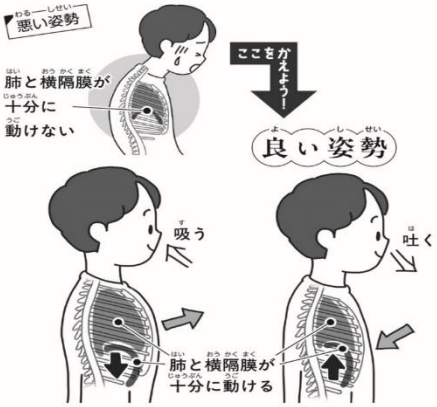
人の頭の重さは約５kg。2Lペットボトル２本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のＳ字カーブからＣ字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦ 頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦ 太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

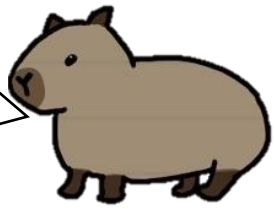
✦ 印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。

感染症の季節に備えて免疫力を高めよう

向丘小のみなさん、運動会お疲れさまでした。練習の成果を発揮し、一生懸命頑張る姿がたくさん見られたと思います。１１月はWAIWAIフェスタもあり、行事が続きます。

また、最近は気温がぐっとさがってきました。これからさらにかぜやインフルエンザなどが流行しやすい時期です。感染症の季節に備えて、自分の生活習慣を見直し、免疫力を上げていきましょう。



免疫力

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取り込んで処理する免疫細胞（白血球）の働きのことです。生活スタイルや心の状態によって、免疫力は上がったり下がったりします。免疫力がアップすると感染症にかかりにくくなります。

～免疫力をアップさせるには？～



丁寧な手洗い



適度な運動



十分な睡眠



バランスの良い食事



部屋の換気と加湿

風邪かも・・・と思ったら



・マスクの着用
・お家で体温を測ってこよう

＼ ウイルスを内側からも外側からもガードしましょう！ ／

引用：健（２０２６年２月号、５月号、９月号、１１月号）