

令和 5年 11月  
石垣市立川平小中学校  
NO.7 ほけんしつ  
おうちの人と読みましょう

今月は片面です



11月のタイトルを書いた人: 小5 仲本みはなさん **ありがとう!**  
運動会の練習でいそがしいなか、タイトルを書いてくれた  
みはなさん♪ タイトルを紅葉でかこみ、11月号の上には鳥が  
2羽いるのに気づきましたか? 色使いもステキです(\*^^\*)



**こんなことをしていませんか?**

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

11月の保健目標

背筋をのばそう

11月1日は“いい姿勢の日”です。「首が痛いなあ、肩がこるなあ〜」と思う人は姿勢がわるいかもかもしれません。左のチェックリストをしてみましょう。あなたはいくつ当てはまりましたか? 1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。

わるい姿勢をしていると…

体の調子がわるくなる



背中が丸まっていると、おなかがつぶれる姿勢になります。血の流れや内臓の働きがわるくなり、おなかの病気や便秘の原因になることがあります。

心の調子がわるくなる



姿勢がわるいと、自律神経が乱れて、気分がおちこむことがあります。その状態がつづく、うつ状態につながる可能性があります。

良い姿勢になろう!

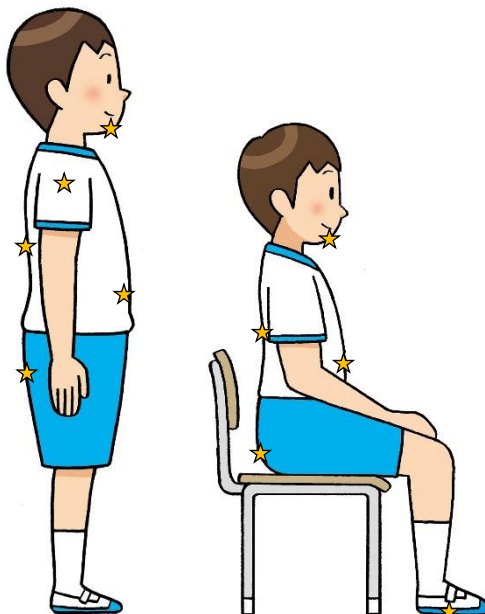
良い姿勢をしていると…

疲れにくい体になる

血の流れや内臓の働きがよくなることで、栄養も体のすみずみにいきわたります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなり、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分な酸素が行き届きます。



Check

- あごをひく
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力をいれる
- 背筋をのばす
- お尻をキュッとしめる

Check

- あごをひく
- 背筋をのばす
- イスに深くこしかける
- おへその下に力をいれる
- 足を床につける