

ほけんだより

伊丹市立荻野小学校
ほけんしつ
2023年11月号

11月は「いい」を「よい・いい」と語呂合わせていろんな記念日があります。11月4日は「いいよの日」。「いいよ(OK)」ってほめられるとうれいそうですね。11月8日は「いい歯の日」。口や歯がきれいだと気持ちがいいし、健康にも良いですよ。11月9日は「いい空気の日」。きれいな空気の中で過ごしてインフルエンザやコロナウイルスなどの感染症を予防していきましょう。11月25日は「いい笑顔の日」。笑うと神経ペプチドというホルモンが出て免疫細胞の働きが上がり、病気にかかりにくくなります。正に「笑う門には福来る」です。

十一月の保健目標
しせいよく
すごしましよう

よい姿勢の効果

- ①呼吸がふかくなり体に酸素がいきわたる。
- ②視力の低下を防ぐ。
- ③毎日良い姿勢で過ごすとうがみがない体になる。
- ④前向きな気持ちになる。



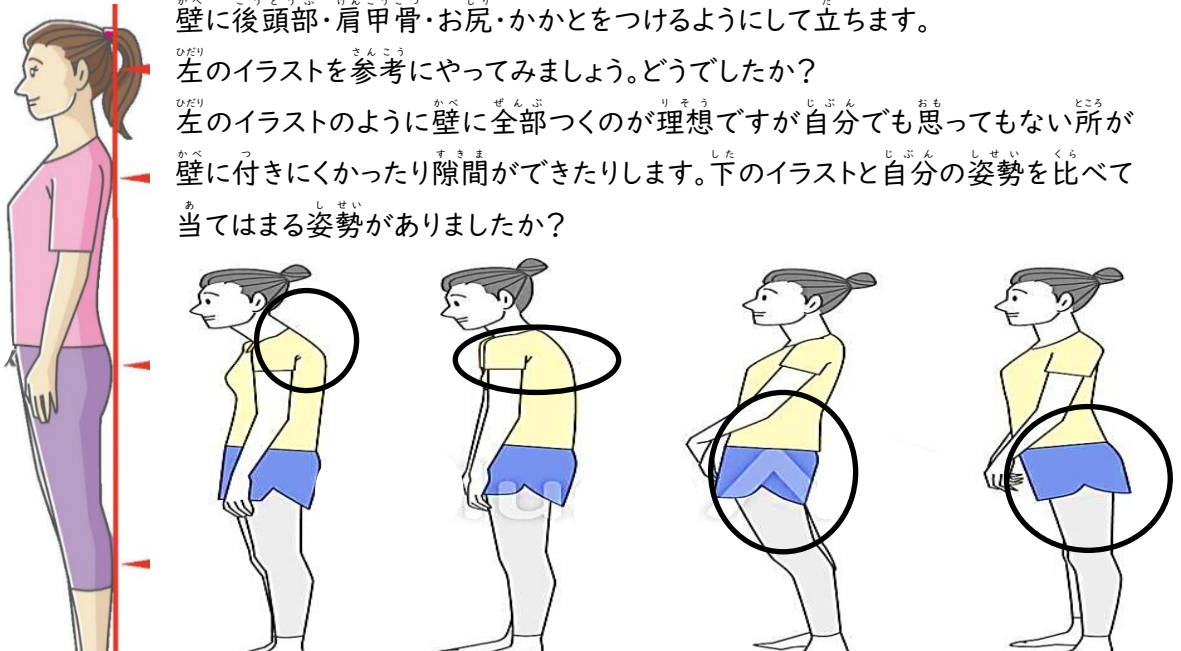
意識しないと自分では気が付かないうちよい姿勢から遠ざかっています。

壁に立ってチェックしてみよう

壁に後頭部・肩甲骨・お尻・かかとをつけるようにして立ちます。

左のイラストを参考にやってみましょう。どうでしたか？

左のイラストのように壁に全部つくのが理想ですが自分でも思ってもないところが壁に付きにくかったり隙間ができてしまいます。下のイラストと自分の姿勢を比べて当てはまる姿勢がありましたか？



いろんな猫背に別名がついています。

首猫背：ストレートネック 背中猫背：巻き肩 腹猫背：そり腰 尻猫背：出っ尻

正しい姿勢の作るには背伸びが効果的です。 やってみてね

1 : 立って背伸びをする。頭のとっぺんから糸でつられるような感じで行うと○。

肩幅にたって腕の前で手を組む。

手の甲を見ながら組んだままゆっくり上にあげる。顔も自然に上を向くようにする。

手で空を押すような感じで上半身を伸ばす。

前を向いて手を横からおろす。

2 : 座ったままでも同じように背伸びをする。

3 : 同じ姿勢をしていると筋肉や骨に負担がかかるので 1時間に 1回は姿勢を変えましょう。

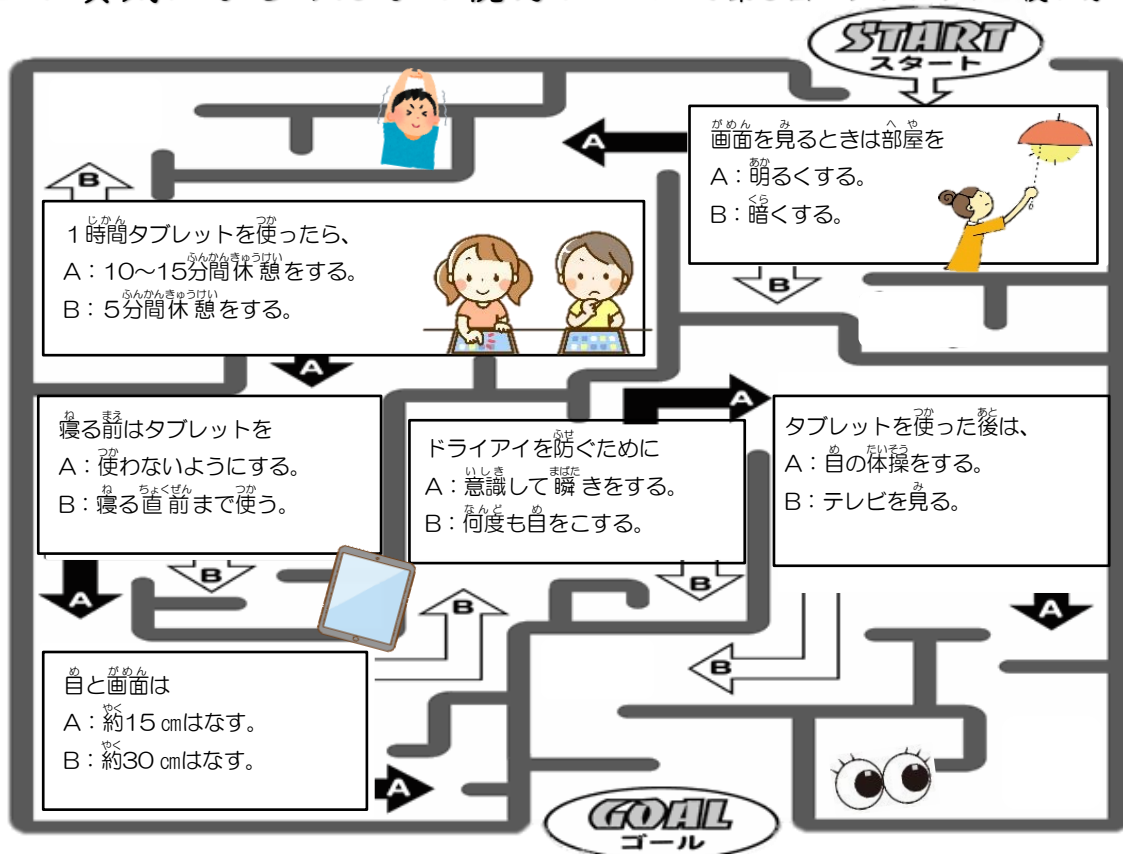
4 : 3週間続けると体に正しい癖がつくようになるそうです。

!!!! 特に注意!!!!



座る姿勢は前かがみになりやすく肩や背中が丸くなり、固まってしまうがち。腰も丸くなるので 1時間に1度は背伸びをして動くようにしましょう。

この頃気になるみんなの視力について 第5回 タブレットの使い方



タブレットの使用時間もついつい長くなりがちです。タイマーを使うなどの工夫をして目を大切にしていきましょう。