

ほけんだより

11月

南郷小学校 保健室
No. 7 2022年11月1日

自分の姿勢をチェックしましょう

立ったり、座ったり、運動したり、私達は生活の中で、様々な姿勢になりますが、それを支えているのが

「脊柱（背骨）」です。背骨は、ブロックの形をした骨がいくつも積み重なってできています。小学生の時期は、背骨も含め体の骨が成長する大切な時期です。ゆがんだ姿勢がくせになってしまうと、将来の骨格のゆがみや体の痛み、けがなどにもつながります。11月は、自分の姿勢を意識して生活してみましょう。

11月の保健目標

● 姿勢を正しくしよう



いつものくせ

- ☐ 足を組んで座る
- ☐ ノートや本に顔を近づけて見ている
- ☐ ひじをついて座る
- ☐ 寝ころんで本を読む
- ☐ 片方の足に体重をかけて立つ

座るときの姿勢

- ☐ 背中が丸まる
- ☐ 腰が反る
- ☐ 背もたれによりかかる



⚠ 1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”

立つとき



力は抜いて、肩の高さをそろえる

あごを引く

背筋を伸ばす

おへそのあたりに軽く力を入れる

おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき



背筋を伸ばす

あごを引く

イスに深く腰かける

おへそのあたりに軽く力を入れる

POINT 骨盤を立てて座る

足が床についている



左右水平になるように

いい姿勢でこんないいことが…

①気分アップ

体のゆがみは、「なんだかだるい」「疲れる」の原因に。正しい姿勢が続けば、毎日気持ちよく過ごせます。



②集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

③代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。胃腸の調子もよくなるそうですよ。



だい かいちょうしょく み なお しゅうかんうんどう はじ 第2回 朝食を見直そう週間運動が始まります



11月7日（月）～11日（金）に、第2回 朝食を見直そう週間運動があります。1日の大事なエネルギーとなる朝ごはんは、体の成長や集中力の向上などに欠かせません。この1週間を通して、毎日の朝ごはんを振り返ってみてください。

6月の朝食を見直そう週間運動では、自宅でも「ベジ・ファースト」に取り組んでいる人が多くいました。南郷小学校では、ベジ・ファーストとして、給食の始めに、野菜（副菜）を一口30回よくかんで食べる取組をしています。ベジ・ファーストは、野菜が苦手な子どもにも、生活習慣病に注意が必要な大人にもおすすめです。ぜひ、ご家庭でも、家族みんなで取り組んでみてください。

ベジ・ファーストの効果＜大人＞

- 野菜に含まれる食物繊維のはたらきにより、糖質がゆっくり吸収され、食後の血糖値が急激に上がることを防ぐことができます。これは、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の予防につながります。また、野菜に含まれるカリウムが塩分を体外に出すはたらきをするため、減塩も期待できます。

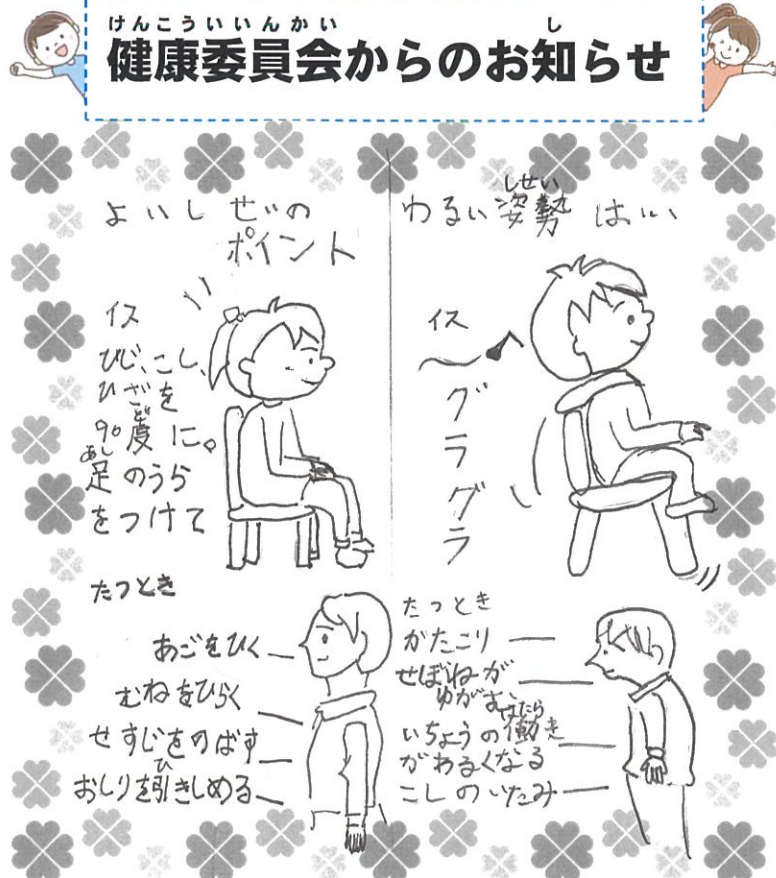


ベジ・ファーストの効果＜子ども＞

- 食事の始めに野菜にチャレンジする機会を設けることで、野菜を残しにくくなります。さらに、野菜が苦手な子どもの中には、よくかんで味わって食べていないために、食わず嫌いで苦手だと感じている子どもも多いそうです。習慣化による小さなチャレンジの積み重ねが大切です。



けんこういいんかい し 健康委員会からのお知らせ



参考：健康ふくしまポータルサイト「ふくしまベジ・ファースト」

<https://kenkou-fukushima.jp/vegetables-first>

保護者の皆様へ

- 11月7日（月）～11日（金）に、朝食を見直そう週間運動を実施します。本週間運動は、子どもの食に関する正しい理解と関心を高めるとともに、望ましい食習慣の形成を図ることを目的としています。チェックシートの記入など、ご協力をお願いします。

11月9日は「いい空気の日」

つぎよう！ こまめな換気

なぜ？
閉めきった部屋には、
二酸化炭素やホコリ、
ウイルスがたくさん！

どうする？

対角線上にある窓を
2カ所あける

