



ほけんだより

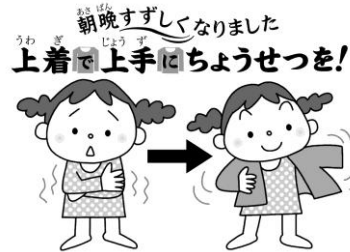


平成29年9月7日
橋小学校保健室

せいかつ 生活リズムは、がっこう 学校モードに もどりましたか？

9月4日（月）から生活点検表の取組が始まっています。
点検表をつけながら、規則正しい生活ができていますか？
できていない人は、今日からでもおそくないです。がんばり
ましょう！！

朝晩、すっかりすずしくなり、日中との気温差で体調をくず
している人もいます。「早ね・早おき」で体調をととのえること
とも大切ですが、衣服で気温差を調整できるといいです。

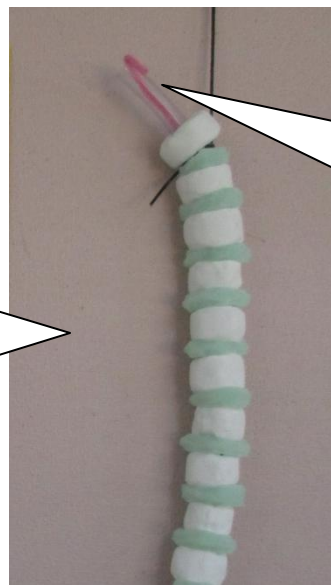


～身体測定前の保健指導～ せいせい よい姿勢を しよう！！

身体測定の前に、全学年に「よい姿勢について」話をしました。
みんな、授業中よい姿勢ができていますか？

せほね 背骨

背骨は、かたい小さな骨がつながっていて、その間にやわらかい骨（椎間板）があるので、右・左・前・後に動かすことができます。



背骨のまん中には、とても大切な「神経」のたば（脊髄）が通っていて、脳までつながっています。

せいせい 姿勢がよくないと・・・



大切な内臓のはたらきがわるくなると・・・

胃 食べ物を栄養にかえる働きがおそくなり、食べたものが長い時間胃にのこり、食欲がなくなったり、おなかがいたくなる。

心臓 血管がおしつぶされ、いつもより力を入れて動かないといけなくなるため、心臓がつかれて心臓の病気になりやすくなる。

肺 空気をたくさんすいこむことができなくなり、体が酸素不足になり、体がかたくなる。

ほかにも、体によくないことがたくさんできます。

わるい姿勢で、背骨がまがると、それがくせになって背骨がまがってしまうだけではありません。成長期みんなの背骨はのびようとしているのに、背骨がまっすぐのびていないと、のびにくくなってしまいます。つまり、背骨がのびにくくなるということは、身長ものびにくくなってしまうということです。

背骨がまがい 「猫背」になる



背骨のまん中を過っている「神経」がまがってしまう



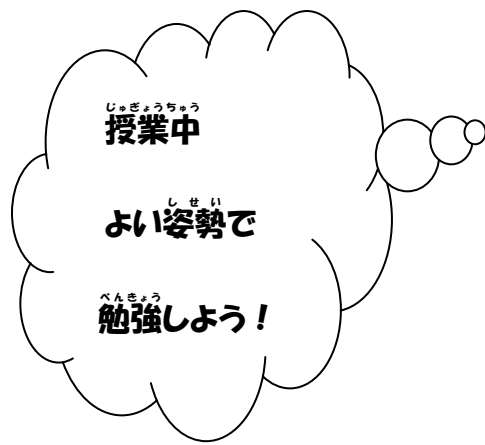
脳から体への命令がしっかりおとれないと、いろいろな病気になりやすくなってしま

気持ちもしょんぼり 元気がでない



視力がわるくなる





しせい あいことば
よい姿勢の 合言葉



しせい
~よい姿勢 ワンポイント・アドバイス~

よい姿勢を、キープするためには、筋肉を強くすることが必要です



筋肉を強くするためには、「運動」や「外あそび」が大切です

よい姿勢だと、走るのが速くなります



授業中はもちろん、日々の生活の中で、「よい姿勢」をすることが大切です

