

# ほけんだより



秋が深まり、どんどんすずしくなってきましたね。

いま東丘小学校では、インフルエンザやプール熱が流行しています。

手洗い・換気・早寝早起き朝ごはん、続けていきましょうね。

朝肌寒くてたくさん服を着込んできて、昼間汗だくになっている人がいます。

寒暖の差に対応できる服装で登校してね。

## こんな姿勢の人もいるかな？



前のめりに座る



ふんぞり返る



足を投げ出す



机に突っ伏す



ほおづえをつく



寝転んで本を読む



片方に重心をかける



背中を丸めて歩く

この姿勢 ダメ！  
体に悪いです！

## 姿勢が悪いと どうしてダメなの？



(1) 背骨には、①体を支える②体を動かす③神経を守る役割があります。姿勢が悪い状態が続くと、背骨が曲がってしまったり痛めてしまったりして、体が支えられず、うまく体を使うことができなくなってしまいます。また、ほおづえは歯並びを悪くしてしまいます。



(2) 姿勢が悪いと、体の中の内臓が押しつぶされて、うまく働けなくなってしまいます。呼吸が浅くなって脳に酸素が届きにくくなることでぼーっとしてしまったり、食べ物を消化できなくてお腹が痛くなったりする原因になります。

(3) 姿勢が悪いと、重たい頭を背骨で支えられず、首と肩の筋肉だけで支えることになるので、頭痛や肩こりの原因になります。

(4) 姿勢が悪いと、自律神経という体の中のバランスを調節してくれる神経の働きが乱れて、気分が落ち込む原因になります。

## いい姿勢を保つと..



集中力が  
アップして  
やる気  
アップ!



脳が良く  
働く!  
テスト100点  
とれる  
かも?!



姿勢が決まると  
運動能力  
アップ!

## きょう 今日からやってみよう!

座る時はグー・ペタ・ピン!!

机とお腹の間は  
グー! 1つ分

足の裏は床に  
ペタ!

背中はまっすぐ  
ピン!

立つ時の姿勢は  
後ろに壁を意識して