

# はっぴー 11月号

2学期も折り返しになりましたが、みなさん、心と体は元気ですか？11月は遠足や棚田の音楽祭など行事がたくさんあって、忙しくなりそうです。みなさん、体調には気をつけてすごしていきましょう。

## 姿勢が悪いとどうなる？

11月の保健目標は「姿勢を正そう」です。

みなさんの普段の姿勢はどうか？姿勢が悪いと体にも悪い影響があります。

### 肩こいや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



### 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなる場合もあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収が上手く出来なくなると太りやすくなります。



### 疲れやすくなる

背中が丸くなると、胸が開かず呼吸が浅くなり酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



### 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



## 猫背の人は要注意



勉強をしているときや、ゲームをしているとき、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、様々な不調を引き起こします。

正しい姿勢の時は、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩が凝るのです。

### 猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする。



11月の保健行事・・・11月8日（金） 持久走前の内科健診 全学年

## マラソン大会の練習が始まります

もうすぐマラソン大会の練習が始まります。マラソンが得意な人も苦手な人も一生懸命練習をして体力アップを目指しましょう。

### ★気をつけてほしいこと★

#### ①調子が悪いところは治療しておこう

けがをしている人、調子が悪いところがある人は、マラソン練習が始まるまでに病院で治療を受けておきましょう。万全の状態練習にのぞめるようにしましょう。



#### ②生活習慣をととのえよう

マラソン練習が始まると、普段の学校生活よりもたくさんのエネルギーを使います。いつも以上にしっかりと睡眠をとって、朝ごはんをもりもり食べないとエネルギー不足になり、勉強に支障が出てしまいます。いきなり生活を変えるのは難しいので、今日から少しずつ生活改善を始めてみましょう。



#### ③自分の足に合った靴を準備しよう

足を守ったり、走るのをサポートしてくれたりする靴ですが、自分の足に合ったものを履かないと、逆に、足を痛めてしまったり途中で脱げて上手く走れなかったりしてしまいます。日頃から自分の足に合った走りやすい靴を準備するようにしましょう。



#### ④水分補給をしっかりとしよう

夏とくらべるとのどの渇きを感じにくく、水分をとる回数も少なくなってしまうがちな冬ですが、こまめに水分をとらないと脱水をおこしてしまいます。のどが渇いていなくても、練習の前には水分をとるように心がけましょう。



## 保護者のみなさま

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。保護者のみなさまも体調はお変わりないでしょうか。10月31日に歯科健診を行いました。後日、結果の通知をさせていただきますので、ご確認いただき、受診が必要な場合は早めの受診をお願いします。なお、定期的に通院している方や、直近に受診がお済みの方は、その旨をお伝えいただければと思います。お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。