ほけんだより



福島小学校
保健室
令和８年11月

「立冬」とよばれる１１月７日は、こよみの上では冬の始まりとされています。木の葉が色づき、空気がひんやりしてきました。

この時期は体も季節の変化についていこうとがんばって、つかれやすくなっています。十分なすいみん、栄養いっぱいの食事、てきどな運動はもちろん、手あらい・うがいもわすれないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。



11月8日は「いい歯の日」です

歯を大切にしよう





歯は一度なくなってしまうと、二度と生えてきません。
毎日歯みがきをして、おじいちゃん・おばあちゃんになっても歯を残せるようにしましょう。

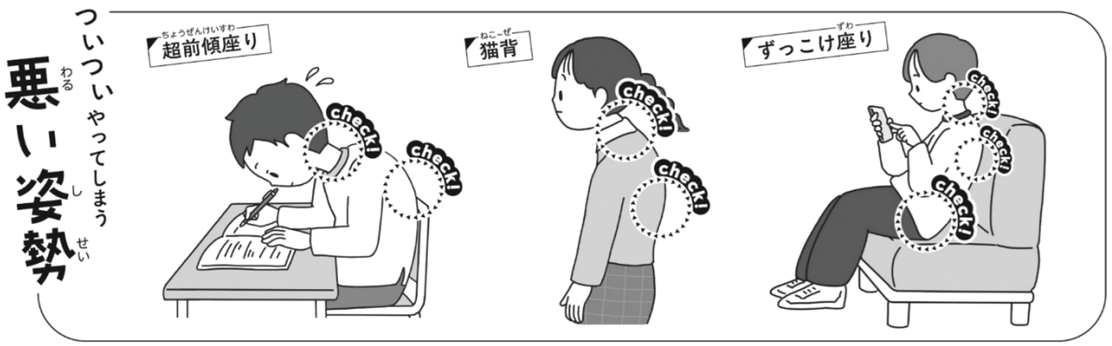


11月1日は「いい姿勢の日」です

姿勢をよくしましょう



寒くなると、ついつい肩をすくめて、背中が「ねこぜ」のように丸くなってしまっていませんか？悪い姿勢は体にふたんがかかり、勉強に集中しにくくなってしまいます。正しい姿勢で、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



悪い姿勢になると・・・

首が前にでている



首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛やつかれ目につながります。

背中が丸い



背中が丸いと息がしづらくなり、集中できなかったり、つかれやすくなったりします。

腰がたおれている



体の重みがこしに集中し、こしがいたくなる原因になります。

いい姿勢ができていると・・・

- ✧ 頭がスッキリする（体や目もつかれにくくなります）
- ✧ 太りにくくなる（筋肉がきたえられ、代謝がアップします）
- ✧ 印象がよくなる（明るく健康的に見え、自信につながります）

