家庭数

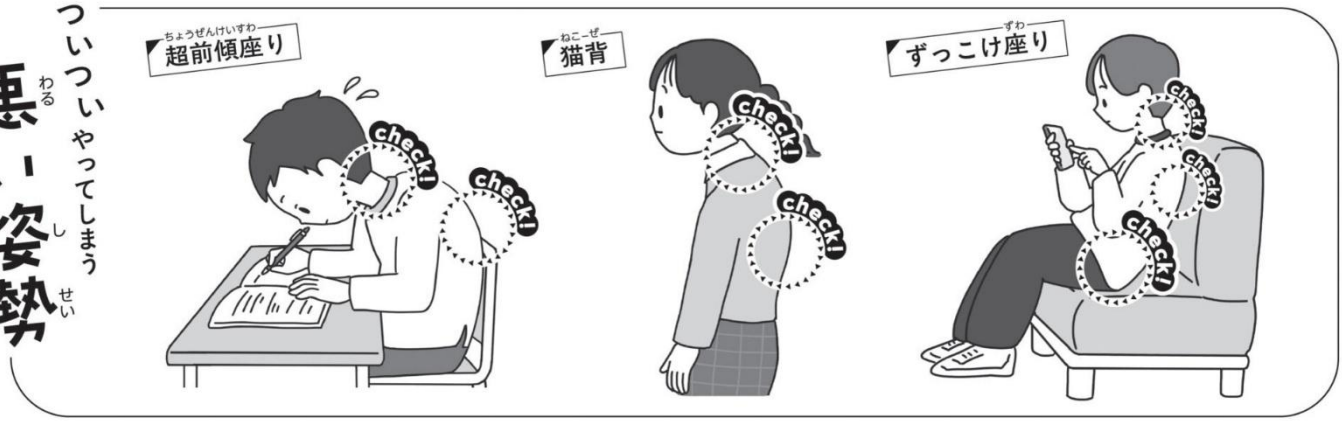
令和8年11月6日　No.4
青梅市立霞台小学校
保健室　蔭山　佳代子

＊＊＊保健だより＊＊＊

「立冬」と呼ばれる 11 月 7 日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがい・換気も忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。

＊＊＊　11月の保健目標　姿勢を正しくしよう　＊＊＊

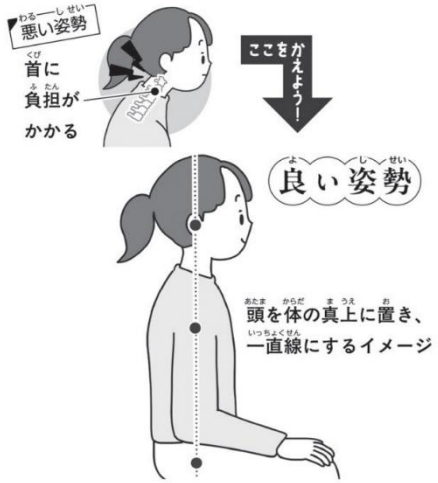
「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。「悪い姿勢」とはどのような姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢を振り返り、どこを意識すればよいのか見てみましょう。



check! 首

首が前に出ると
頭の重みが首に集中

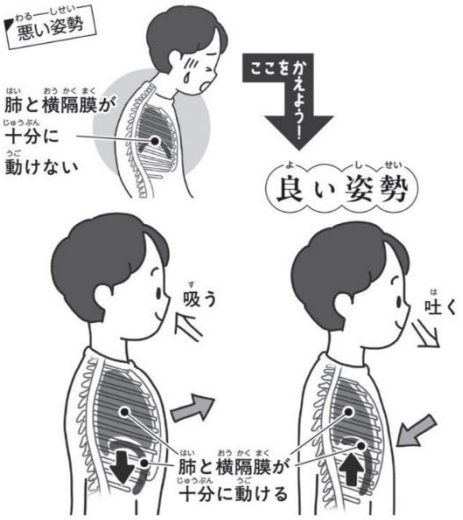
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと
息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると
体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。

＊＊裏面に青梅市歯科医師会青梅市こども家庭センターから届いた「歯科ほけんだより」を載せました。
みなさんが好きなお菓子はむし歯になりやすいものでしたか？？