

# ほけんだより 11月

運動会おつかれさまでした。約1か月もの間、練習の様子を保健室から見ていましたが、練習を重ねるごとにどんどん上達しているのが分かりました。みなさんが一生懸命に演技をする姿に感動しました。

最近(さいきん)は気温差(きおんさ)が大きく体調(たいちょう)をくずしやすくなっています。気温(きおん)を考えながら洋服(やうふく)を選んでみましょう。



11月のほけんもくひょう

姿勢(しせい)を正(ただ)しくしよう!

## こんな座り方(すわ かた)していませんか?

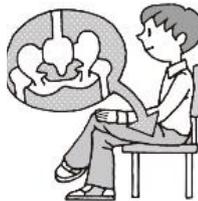
背中(せなか)が丸(まる)い

肩(かた)こりや腰(こし)痛(いた)を引き起(おこ)します



足(あし)を組(く)む

股関節(こかんせつ)や骨盤(こつぱん)が傾(かたむ)きます



そっくり返(かえ)る

首(くび)や肩(かた)、腰(こし)に大(おほ)きな負(おん)担(たん)が掛(か)かります



肘(ひじ)をつく

上半身(じょうはんしん)を肘(ひじ)で支(さ)えるの(の)で肩(かた)の負(おん)担(たん)になり(な)ります



ほおづえをつく

肘(ひじ)をつくよ(よ)り背(せなか)中(ちゆう)が丸(まる)ま(ま)ってしま(しま)います



足(あし)がブラブラ

足(あし)がつか(つか)な(な)いと踏(ふ)ん張(は)る(る)こと(こと)がで(で)き(き)ませ(ませ)ん



S. ときどき思い出して、  
ピンツとね



理想的(りそうてき)な座(すわ)り方(かた)の基(き)本(ぽん)は骨(こつ)盤(ぱん)がピンと立(た)っていること(こと)で(で)す。意(い)識(し)してみ(み)ま(ま)し(し)ょう(しょう)。

姿勢(しせい)が悪(わる)いと、どうなるの?

● 疲(つか)れやすい

…内臓(ないぞう)が圧迫(あつぱく)されて

働(はたら)きが悪(わる)くなる

● 背骨(せぼね)がまがる

…ねこぜになる

● 目(め)が悪(わる)くなる

…目(め)の筋(きん)肉(にく)が凝(こ)り固(かた)ま(ま)ってしま(しま)う

ま(ま)ってしま(しま)う

# 秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、  
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに  
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に  
備えて体力をつけておこう

あなたの「うんち」げんきですか？



バナナタイプ	げんき 元気！
コロコロ・カチカチタイプ	べんびぎみ すいぶん しょくもつせんい やさい 便秘気味、水分や食物繊維(野菜・きのこ・海藻などをとるとよい。
びしゃびしゃタイプ	からだ ひ つめ 体の冷え、冷たいものを飲みすぎ。 きんちよう なや 緊張したり悩みすぎている場合も。
えんぴつタイプ	しょくもつせんい うんどう 食物繊維をとり、運動をしよう

「うんち」と聞くと「きもちわるーい」「きたないなあ」と思う人もいるかもしれませんが、  
ですが…実はうんちはからだのバロメーターなのです。うんちを見るとからだの調子が分  
かります。色や形、かたさがどんなうんちか自分でチェックすると気づけなかった自分の体  
調に気づけるかもしれません。

## 下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。

そんなときの強い味方が下着です！

下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というの、

下着を着ると、その上には着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気が包まれるからです。

「下着なんて、夕サレし面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてください。その温かみ、快適さ、心も体も喜びますよ♪