

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。

最近では気温差が大きく体調をくずしやすくなっています。気温を考えながら洋服を選んでみましょう。



11月のほけんもくひょう

姿勢を正しくしよう！

こんな座り方していませんか？

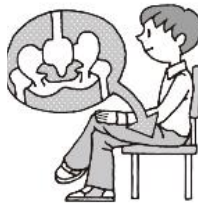
背中が丸い

肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

首や肩、腰に大きな負担がかかります



肘をつく

上半身を肘で支えるので肩の負担になります



ほおづえをつく

肘をつくより背中が丸まってしまいます



足がブラブラ

足がつかないで踏ん張ることができません



S. ときどき思い出して、
ピンツとね



理想的な座り方の基本は骨盤がピンと立っていることです。意識してみましょう。

姿勢が悪いと、どうなるの？

- 疲れやすい
- 背骨がまがる
- …内臓が圧迫されて
- …ねこぜになる
- 働きが悪くなる
- 目が悪くなる
- …目の筋肉が凝り固まってしまう

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わかります。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♪