

ほけんだより

急に肌寒くなりましたが、こんな格好になっていませんか？

ポケットに手を入れている児童を時々みかけるようになりました。寒くてつつい手温めるために、してしまいがちな姿勢ですが、危ないですね…。【どこが危ないか考えてみましょう…。】

手がポケットに入ったままでバランスを崩して転んでしまうと、衝撃を抑えられずに頭や鼻、歯、目などに大きなケガをしてしまいます。

ケガは事前に防ぐことが大切です。腕でバランスがとれるようにして歩きましょう。

2025年11月
みやしょうがっこう
宮小学校
ほけんしつ



字を書く姿勢



- ただ正しい姿勢で良いこといっぱい♪
- 骨や筋肉の発達が良くなる
 - 内臓の働きが良くなる
 - 脳の働きが良くなる
 - 目が疲れにくい
 - 集中力がでる・やる気が起こる
 - 見た目がステキ

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう！

姿勢を正して！体からのお願い

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜！」という声が…。

脳

体が曲がると、血液の流れがよくなくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

内臓

お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

肩

筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ〜

腰

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。

11月の予定

- | | |
|--------|--------------------------|
| 4日(火) | 歯科健診(宮本先生)：1年生、4年生2・3・4組 |
| 6日(木) | 歯科健診(田井先生)：3・6年生、4年生1組 |
| 13日(木) | 喫煙防止教室：4・6年生 |
| 17日(月) | 歯科保健教育：1年生2・3組 |
| 18日(火) | かむことマスター：2年生 |
| 20日(木) | 歯科健診(前岡先生)：2・5年生 |
| 25日(火) | 歯科保健教育：1年生4組 |
| 27日(木) | 歯科保健教育：1年生1組 |
| 28日(金) | モアレ検査：5年生 |

