ほけんだより11月

令和８年 11 月２日
にしみたか学園
三鷹市立第二小学校
校長　　五味川　直季
養護教諭　三森　　冴
武内　菜桜



１０月２５日は運動会でしたね。練習から本番まで一生懸命取り組んだみなさん。友達と協力したり、自分の目標に向かって頑張ったりする姿は、一人ひとりきらきら輝いていました。頑張った体には、疲れもたまっているかもしれません。十分な睡眠と栄養をとり、ゆっくり体を休めてくださいね。













かさね着で寒さ対策をしよう

寒い季節になると、ついつい厚着をしてしまいますが、秋は日中、暖かいこともあり、分厚いトレーナーなどは汗をかきやすく、かえって汗冷えしてしまう原因になります。肌着と薄手の長袖などを中に着て、その上に重ねて着るなどし上手に体温を調整できるようにしましょう。



11月1日はいい姿勢の日

皆一度は、「姿勢を良く！」と言われた経験があるのではないでしょうか。そもそも「姿勢が悪いと何か悪いのか…？」と考えたことはありませんか？実は、こんなデメリットがあります・・・。

肩こり・首こりによる頭痛



内臓の圧迫による便秘・腹痛

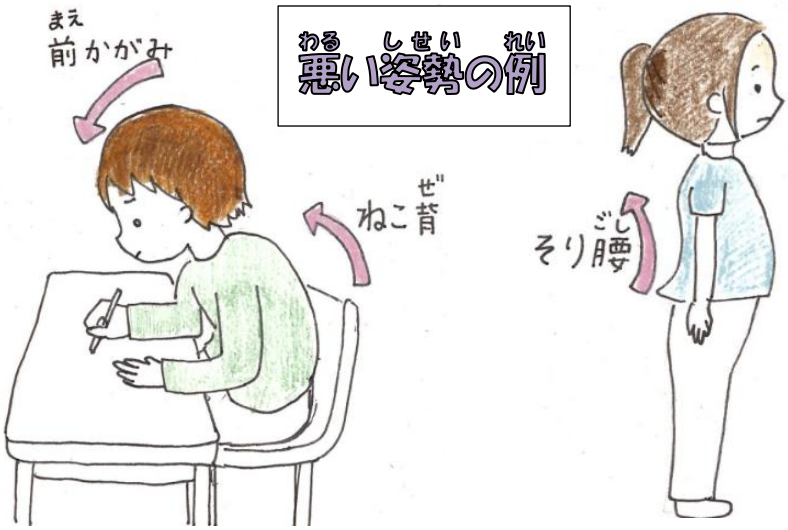


集中力が下がる



あなたは大丈夫かな？姿勢チェック！

悪い姿勢の例



いい姿勢になるためのアドバイス

①頭・首・肩・腰がまっすぐ一直線になるように意識する

②目線はまっすぐか、やや斜め上を見るイメージで立つ

姿勢を良くしようと思っても、時間が経つと忘れてしまう・・・という人も大丈夫。姿勢改善は、思い出した時に意識することが大切です。目指せ、姿勢美人！