



日に日に寒くなり、空気が乾燥するこれからの季節には、感染性胃腸炎やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどが流行する可能性があります。手洗いや部屋の換気、衣服の調節などを行い、健康な生活習慣を心がけて、感染症予防に取り組みましょう。

【11月保健行事】



日時	内容	対象	お知らせ
11月10日(月)	すくすく⑥	全学年	「SDGs(食品ロス)」と「感染症予防」について、自分の生活を振り返り、見直す機会としましょう。
11月28日(金)	思春期講座	1年生	伊東市民病院の助産師さんを講師としてお招きし、「命の大切さ」についてお話をしてもらいます。
	保健教育	2・3年生	2年生:男女交際、3年生:性の多様性について考えてみましょう。

自分の姿勢を見直してみよう!

11月の保健目標は、「姿勢を正しくしよう」です。下のような姿勢やくせをついついしていませんか?当てはまるものに○をつけてみましょう。



① ほおづえをつく



② ひざを立てる



③ ふんぞり返っている



④ ななめに座る



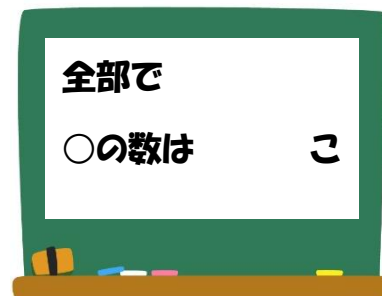
⑤ 足をなげだしている



⑥ いすの足がゆかについていない



⑦ うでまくらをして字を書く



わるい姿勢をしていると…

- ・目が悪くなる
- ・肩がこりやすくなる
- ・内臓の働きが悪くなり、便秘の原因になる
- ・けがの原因になる



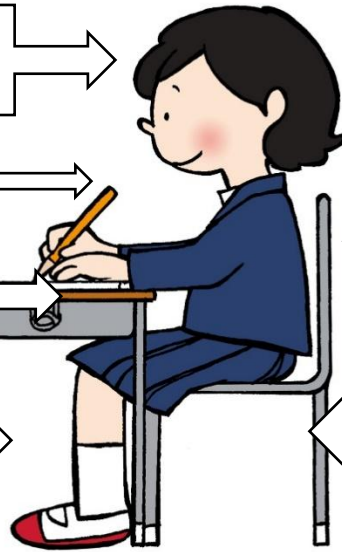
姿勢を正そう！！

頭の上から糸で引っ張られているイメージで！

あごをひいていますか？

左右の肩が同じ高さになっていますか？

床に両方の足の裏をつけていますか？



耳・肩・腰が一直線になっていますか？

骨盤を立てて座骨に体重が乗るイメージで！

背中と太ももが90度になっていますか？

※これらのポイントを参考に、自分の姿勢をチェックしてみましょう。

背骨伸び～るストレッチをしてみよう！

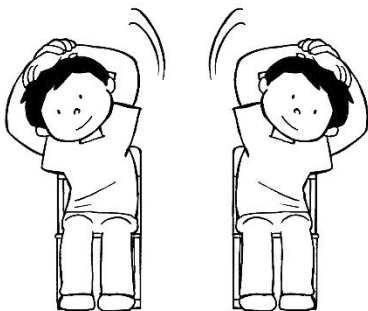


◆背骨伸び～る POINT①◆
呼吸を止めずに行うべし！
グーッと伸びる時に、
息を吐きましょう。

◆背骨伸び～る POINT②◆
ゆっくり体を動かすべし！
体と心をリラックスさせて
行いましょう。



【体を横に曲げる運動】

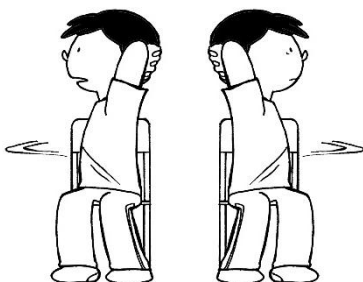


頭の上で手を組み、上半身を左右に曲げ、体の脇を十分に伸ばします。体が前に倒れないように、注意しましょう！

【背伸びと胸を開く運動】

頭の上で手を組み、手の平を上に向け、天井に向かってしっかり伸ばします。
また、手を後ろで組み、下に向かって伸ばすと胸が開きます。
左右の肩甲骨を寄せるように意識しましょう！

【体をねじる運動】



頭の後ろで手を組み、胸を開きましょう。下半身は動かさず、上半身を左右にねじります。体が前に倒れないように注意しましょう！

肩甲骨を寄せる！



※これらのストレッチは、自分が気持ちが良いと感じる秒数と回数で実施しましょう！