

ほけんだより11月

令和7年11月5日

中村小学校 保健室

【家庭数 配布】

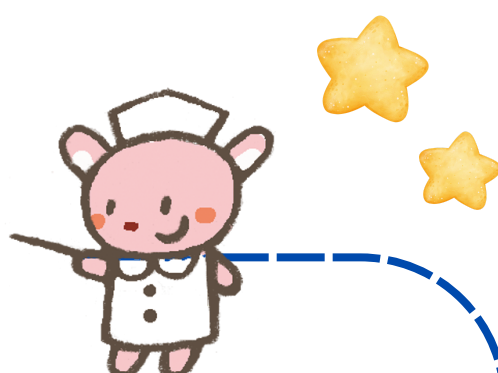
11月7日は「立冬」です。立冬を迎えると朝晩の冷え込みが一段と強まり、本格的な冬の訪れを感じるようになります。気温差の激しい季節は体調管理が大切になってきます。

東京都では10月初旬にインフルエンザの流行シーズンに入ったとニュースで発表されました。

去年よりも1か月以上早く流行シーズンに入ったようです。

寒くなって窓を開けるのがつらくなりますが、空気がこもっていると、集中力の低下や感染症の拡大につながります。定期的に換気をすることを心がけましょう♪

きれいな姿勢でござよう



勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調を引き起こします。

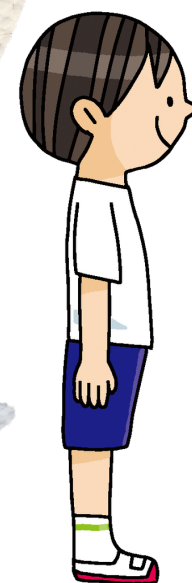
猫背だとなぜ肩がこるの？

正しい姿勢の時は、背骨、首、肩、背中の筋肉でしっかり頭を支えています。猫背で頭が前に出ていると首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこってしまいます。



姿勢を確認しよう！

腰と壁の間に手のひらがぎりぎり入るすき間ができるくらいがよい姿勢の目安。すき間に手がすっぽり入ったり、頑張らないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサインです。



よく噛んで
脳も体も元気に

だ液には どんな働きがあるの？

噛む回数が増えると、だ液の分泌が増えてきます。だ液は食べ物を食べやすくし消化を助けたり、だ液に含まれる抗菌作用を持つ酵素などが口の中の細菌と戦って体を守ったりしてくれています。

よく噛む生活を 実践しよう

1回の食事で、人がどれくらい噛んでいるか知っていますか？江戸時代から昭和初期では1400～1500回でしたが現代は620回です。よくかんで食べることは顎の成長発達や脳を活性化させる役割もあるので、よく噛むことを心がけてみてください。

