



# えくぼ

令和4年 11月 2日  
ほけんだより NO. 7  
練馬区立大泉北小学校  
校長 松井 貴子  
養護教諭 佐藤 奈々恵

朝晩の寒さがましてきました。睡眠や手洗いなどはもちろんですが、元気に生活するには心の健康も大切です。マスクをしていると表情が見えにくいですが、ニコニコ笑顔であいさつをして、11月も元気に過ごせるといいですね！

## 姿勢が悪くなっていますか？

背中を丸めていると、首や肩、腰の筋肉に負担がかかります。

ノートなどに目を近づけすぎると、視力の低下につながります。



## 正しい姿勢

いすに深く腰かけて、背筋を伸ばす。

ノートなどから目を離す。

床に足をつける。



意識して、姿勢を正すようにしましょう！

## かたこりとは？

悪い姿勢や運動不足が原因で、背中の血行がわるくなり、筋肉に疲れのもとがたまるなどして、痛みを感じるのが肩こりです。ひどくなると、頭痛や吐き気をおこすこともあるので、早めにこりをほぐすように心がけましょう。



## 「かたこりかな？」と感じたらやってみよう！ ストレッチ

\* どのストレッチも呼吸しながらゆっくりと行い、無理な力を加えないようにしましょう。



吸う

息を吸ったりはいたりしながら、かたの上げ下げをします。



はく



首を大きく回します。



背中で指を組んでのばします。



前で指を組んでのばします。



反対の手でひじを持ち、内側に引きます。左右行いましょう。



よくかむとラッキーなことがいっぱい！！

### くち なか 口の中のそうじをする



よくかむと、だ液<sup>えき</sup>がでて、口の中<sup>くち なか</sup>をせいけつにしてくれます。

### ほ よほう むし歯を予防する



だ液<sup>えき</sup>が歯<sup>は</sup>の表面<sup>ひょうめん</sup>がさん酸<sup>さん</sup>でとけるのを防ぎます。

### ほね きんにく つよ あごの骨や筋肉を強くする



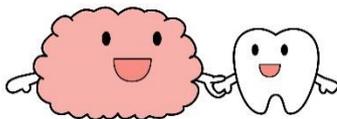
歯並<sup>はなら</sup>びを整<sup>ととの</sup>えながら、顔<sup>かお</sup>の表情<sup>ひょうじょう</sup>も豊<sup>ゆた</sup>かにします。

### しょうか きゅうしゅう 消化・吸収をたすける



胃<sup>い</sup>や腸<sup>ちよう</sup>での消化<sup>しょうか</sup>吸収<sup>きゅうしゅう</sup>をたすけ、必要<sup>ひつよう</sup>な栄養<sup>えいよう</sup>が体<sup>からだ</sup>にとりこまれます。

### のう はたら かっぱつ 脳の働きを活発にする



脳<sup>のう</sup>に血液<sup>けつえき</sup>がたくさん運<sup>はこ</sup>ばれて、働<sup>はたら</sup>きが活発になり、集<sup>しゅうちゆう</sup>中<sup>じかん</sup>する時間<sup>きおくりよく</sup>や記憶<sup>きおく</sup>力がアップ！

### たす ぼうし 食べ過ぎを防止する



「おなかがいっぱい」という信号<sup>しんごう</sup>が脳<sup>のう</sup>（満腹<sup>まんぷく</sup>中枢<sup>ちゆうすう</sup>）に送<sup>おく</sup>られ、食べ過ぎ<sup>たす</sup>ぎを防止<sup>ぼうし</sup>します。

### よほう がん予防



だ液<sup>えき</sup>に含まれるペルオキシターゼという成分<sup>せいぶん</sup>により、がん<sup>よほう</sup>を予防します。

### ストレスをおさえる



脳<sup>のう</sup>の中<sup>なか</sup>にある成分<sup>せいぶん</sup>がストレスをおさえます。