



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



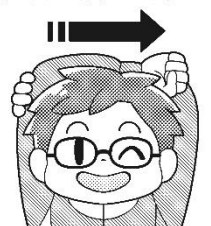
首を大きく回します。



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



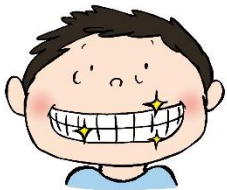
よくかむと、だ液がでて、口の中をせいけつにしてくれます。

ほ よほう むし歯を予防する



だ液が歯の表面が酸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



歯並びを整えながら、顔の表情も豊かにします。

しょうか きゅうしゅう 消化・吸収をたすける



胃や腸での消化吸収を助け、必要な栄養が体にとりこまれます。

のう はたら かっぱつ 脳の働きを活発にする



脳に血液がたくさん運ばれて、働きが活発になり、集中する時間や記憶力がアップ！

たす ぼうし 食べ過ぎを防止する



「おなかがいっぱい」という信号が脳（満腹中枢）に送られ、食べ過ぎを防止します。

よほう がん予防



だ液に含まれるペルオキシターゼという成分により、がんを予防します。

ストレスをおさえる



脳の中にある成分がストレスをおさえます。