



令和6年11月1日  
睦合小学校保健室  
中村 涼子



11月1日は「いい姿勢の日」です。姿勢が良くないと、見た目だけの問題ではなく、心と体の不調にもつながってしまいます。普段からよい姿勢を意識しましょう。また、11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯、しっかりみがけていますか？むし歯などがある人は歯医者さんで治療してもらいましょう。

## 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと  
体にも悪い影響があります



肩こりや腰痛などの  
体の不調が起こりやすくなる  
一部の筋肉や関節に  
力が入りやすくなっ  
て、肩こりや腰痛な  
どの体の不調が起こ  
りやすくなります。



### 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正  
常に働かなくなることも  
あります。内臓の機能が  
低下すると、消化吸収が  
うまくできなくなって太  
りやすくなります。



自分のしせいが正  
しいか、チェックし  
てみましょう。

### 疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな  
り、酸素が体に行き渡  
りにくくなります。酸  
素が減ると血流が悪く  
なり、疲労物質がたま  
りやすくなります。



### 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素  
が行き渡らず、脳の活  
動が低下します。また、  
疲れた状態が続きやす  
いので集中力が低下し  
ます。



## 歯ブラシケアのポイントは●●●

●に入る文字は何かな？



か☆



△つつ△



と□い

□=1  
☆=2  
△=3

ヒント

歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。そ  
れより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛  
先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだ  
けていねいにみがいてもきれいにならなくなります。

## 持久走前健康調査を配りました。

12月11日に持久走を予定しているため、大会や  
練習への参加についての調査用紙をお配りしていま  
す。お手数ですが、11月8日まで提出願います。

