ほけんだより



甲子園学院小学校

令和8年10月30日発行

「立冬」と呼ばれる今年の11月7日は暦の上では冬の始まりとされています。体も季節の変化についていこうとがんばってつかれやすくなっています。十分な睡眠，栄養いっぱいの食事，適度な運動はもちろん，手洗い・うがいも忘れないようにして冬に負けない体をつくっていきましょう。

冬も大事な水分補給



「こまめな水分補給は暑い夏の時期だけ」と思っていませんか？ 実は，秋や冬でも水分不足が起こる危険があるのです。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると細菌やウイルスが体の中に侵入しやすくなります。

寒い季節は，夏よりものどがかわいていると感じにくいので，こまめに水分をとるようにしましょう。寝る前や起きた後，おふろに入る前は，特にしっかり水分補給！

今月の保健目標

いい姿勢で過ごそう

保健室掲示板

やってみよう！

姿勢チェック



「姿勢をよくしましょう」とこれまでの学校生活で何度も耳にしてきたと思います。

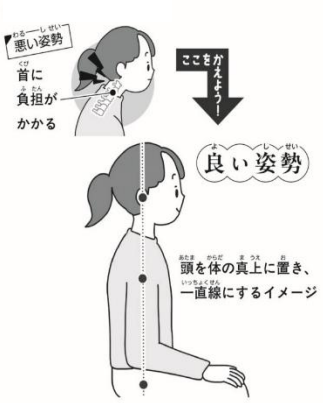
「悪い姿勢」とは，どんな姿勢のことで，体にどうよくないのでしょうか？ ふだんの姿勢をチェックして，悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えればよいのか見てみましょう。



check! 首

首が前に出ると頭の重みが首に集中

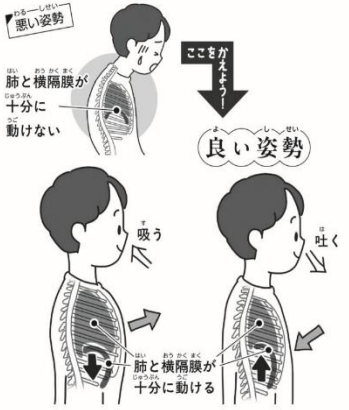
人の頭の重さは約5kg！首に重みが集中して頭痛やつかれ目などの不調につながる。



check! 背中

背中が丸いと息がしづらくなる

呼吸が浅くなると，全身に十分な酸素が行き渡らず集中力が低下したりつかれやすくなったりする。



check! 腰

骨盤が倒れると体を支えられなくなる

体をうまく支えられなくなると，体の重みが腰に集中し，腰痛の原因になる。

