

ほけんたより 11月

大野城市立大野北小学校
令和7年11月5日
養護教諭 長濱

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。元気に過ごすためにも、規則正しい生活をしましょう。

★正しい姿勢で5つのよいこと★

みなさんは、毎日よい姿勢を意識していますか？猫背になったり、ポケットに両手を入れて歩いたり、座っているときに頬杖をついたり、足を組んだりしていませんか？正しい姿勢はピシッとしてカッコよく見えるだけでなく、いろいろなよいことがあります。

① 運動能力が上がる

姿勢がよいと、関節を効率よく動かすことができるため、瞬発力や持久力もアップします。



② 気持ちが落ち着く

背骨がまっすぐだと、自律神経（体や心の働きを調整する神経）が整いやすくなります。深い呼吸でリラックスすることができ、気持ちが落ち着きます。



③ 疲れにくい

姿勢が悪いと、1か所に負担がかかり、筋肉が疲れやすくなります。正しい姿勢でいることで、血流が良くなり、疲れにくい体が作れます。



④ 集中力があがる

正しい姿勢は、脳への血流もよくなります。そうすると、脳の活動がよくなり、集中力が上がります。授業中、集中できない人や、あくびが出る人は、姿勢がよくないのかも…



⑤ 身体の不調を予防できる

悪い姿勢はくせがついていることが多く、長い間同じ場所に負担がかかっていることで、頭痛、肩こり、膝の痛み、目の疲れなどの症状が出てきます。また、正しい成長を邪魔してしまうことがあります。正しい姿勢を意識して、バランスよく体に負荷をかけることが健康につながります。



【朝ごはんエッセイ7】 朝ごはんはと冷え

寒さを感じる日が増えてきました。特に朝は布団から出るのがつらくなりましたね。子どもは大人に比べて体温が高いと言われていますが、最近では子どもにも冷え性や平熱が低い人が多く見られるそうです。

朝ごはんは、食べることで必要なエネルギーを補給するとともに、体を温めてくれます。体が温まると、免疫力も高まり、病気にかかりにくくなります。また、体のリズムを整えて、冷え性の原因の一つである自律神経*の乱れを整えてくれるそうです。

朝ご飯の内容も、体を温めてくれる「根菜類」や「発酵食品」「魚」「豆類」を取り入れるといいですね。温かいものを食べることも大切です。

*自律神経とは、自分が意識しなくても、自然に体の働きを調整するように働いてくれる神経のことです。



★ 先月、6年生は修学旅行、5年生は自然教室がありました。施設の方や他の利用者の方、他校の小学生へのあいさつが素晴らしく、班で助け合う姿や自主的に片付けや掃除に取り組む姿に感動しました！大きなけがや体調不良者もなく帰ってくることができ、安心しました。

●保護者のみなさまへお知らせ●

10月に発育測定を行い、その結果をすこやかに記入して、配付します。結果を確認されましたら、押印して提出してください。

なお、配付・回収の期日は学年毎に設定していますので、学年・学級のオタよりを参考にしてください。

