

ほけんだより 11月

令和7年11月4日
堺市立安井小学校 保健室

体温調節しよう



服装で

ふゆ あしおと き
冬の足音が聞こえてきましたね^^

さいきんきゅう きおん ひく
最近 急に気温が低くなりましたが、寒いことを言い訳

にして、曲がった姿勢になっていませんか？

11月の保健目標は、**姿勢を正しくしよう**です。

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

かた よう つう
肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる
いし ぶ きんにく かんせつ
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。



ふと
太りやすくなる
ないそう い ち ふたん
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。



つか
疲れやすくなる
せ なか まる むね ひら こきゅう あせ
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。



しゅうちゅうりよく お
集中力が落ちる
けつりゅう わる のう さん そ
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。



11月1日は
いい姿勢の日

いい姿勢
できていますか？

しせい こころ つな
姿勢と心は繋がっています

『いい姿勢』で気持ちも前向きに、

ニコニコ笑顔で過ごせるといいですね^^♪



しせいを前向きに^^

げんき で とき
元気の出ない時こそ！

背すじピーーーーーン!!



インフルエンザなどの感染症が流行ってきています!!



手洗いをする

感染症を寄せつけない
5つの工夫

ひとりひとりが対策をすることで
かかりにくくなりますよ^^



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける