

ほけんだより 11月

令和7年11月18日

足立区立中川東小学校

校長 岡安 泰英

養護教諭 岡 幸花

11月の保健目標は、姿勢をよくしようです。

【クイズ】

次の文章の（ ）の中に入る言葉はなんでしょう？

「背骨には（ ）が通っている。（ ）は、
脳とつながっていて、体を動かしたり、痛みを伝えたりする。」

① 水分

② 筋肉

③ 神経

【こたえ】

答えは③です。背骨には神経が通っていて、脳からの命令を全身に伝えたり、体の感覚を脳に伝えたりする大切な役割を持っています。背骨の周りには自律神経という神経も通っていて、内臓の働きを調整しています。背骨や背中の筋肉が固くなると、自律神経の働きが弱り、体調が悪くなることがあります。

あなたは、こんな姿勢になっていること、ありませんか？

背中が丸まって、前かがみの姿勢になっていますね。前かがみの姿勢になると、胸が押されます。その姿勢で息を吸ってみてください。

前かがみの姿勢だと、肺がふくらまないで酸素がうまく入っていきません。心臓も押されて酸素や栄養を体全体に送る働きが弱くなります。運動をして、すぐ息が切れたり疲れしたりする人は、酸素を送る働きが弱っているかもしれません。普段の姿勢を見直してみましょう。

裏面もご覧ください

おうちのかたへ 保健だより裏面では、保護者の方向けの内容を掲載しています。
ぜひご一読ください。

感染症報告（10月2日～11月14日）

・溶連菌感染症 ・インフルエンザ

* 11月14日時点、学校全体でインフルエンザ罹患8名です。登校後、急に発熱してお迎えをお願いすることがあります。連絡が取れるようご協力をお願いします。

せぼねっち

一般社団法人 日本姿勢教育協会が勧めている背骨のストレッチです

背骨を動かす事が、背骨に柔軟性を付け、姿勢改善につながります。勢いをつけずに、ゆっくり、じんわりと体を伸ばしましょう。