



11月の保健目標



正しい姿勢で生活しよう



立っている時、座っている時のいつもの自分の姿勢を意識したことはありますか？
姿勢が正しいと、見た目が美しいだけでなく、集中力が高まったり、スポーツのパフォーマンスが上がったりと、良いことがたくさんあります。自分の姿勢を見直してみましょう。

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。



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。



猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、
猫背になっていませんか？ 猫背は肩がこ
り、頭痛や目の疲れなど、
さまざまな不調をひき起
こします。



原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重
30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル
1.5本分）。なかなかの重さです。
正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背
中の筋肉でしっかり頭を支えています、
頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だ
けで頭を支えなければならないので、肩が
こるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗
せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を
90度にする



こんな姿勢をしていませんか？

ついついこんな姿勢をしていませんか？
背中が丸まり、一部に体重がかかるような
姿勢をしていると、背骨や骨ばんがゆがんでし
まいます。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。



ほおづえをつく



足を組む



ねころんで本を読む



背中を丸めて
スマホを使う





3Stepで歯みがきチェック

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間
歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯と歯ぐきの境目
歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝
毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側
歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

奥歯の後ろ
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

姿勢と歯並び



姿勢と歯並びには、深い関係があります。悪い姿勢によって体にゆがみが起こると、歯並びも悪くなります。逆に歯並びが原因で姿勢が悪くなることもあります。

体は、どこかにゆがみが起こると、バランスをとるために別の部位にゆがみを起こします。そのくり返しにより、体全体がゆがんでしまうのです。



むし歯の原因になる「歯ぎしり」

ねている間に、無意識に歯をかみしめてしまう『歯ぎしり』。歯ぎしりは、悪い姿勢や歯並び、ストレスが原因と言われています。



歯ぎしりを続けていると、歯に細かいヒビが入り、割れてしまうこともあります。歯にヒビが入ると、そこからばい菌が侵入し、むし歯になりやすくなります。歯の表面(エナメル質)はとても硬いですが、中はやわらかいので、むし歯があつという間に進行してしまいます。

歯並びをよくするためには…

● かたいものをよくかむ

子どもの歯よりも大きい大人の歯がきれいに生えそろうためには、あごの骨を発達させて土台を作る必要があります。かたいものをよくかむことで、あごの骨が発達します。



● 指しゃぶりや口呼吸をしない

指しゃぶりや口呼吸は、歯並びが悪くなる原因になります。やめるように意識しましょう。



保護者の皆様へ



性に関する指導を行います

11月から2月にかけて、各学年に性に関する指導を予定しています。性指導をとおして、自分や他者の心身を大切にすることや、多様性を認め合う心を育てたいと考えています。

2年生については、2月の学習参観時に行う予定です。

実施した後にはほけんだよりや学年だよりでお知らせしますので、ご家庭でも考えるきっかけとしていただければ幸いです。

学年	内容
1年生	大切にしよう 自分と相手の体
2年生	おへそのひみつ ～生命誕生の神秘～
3・4年生	感じ方はいろいろだね
5年生	お互いを大切にしよう
6年生	多様な性について考えよう(LGBT)