



2025. 10. 31
大洲小学校 保健室
No. 9
おうちの人と
いっしょに読もう

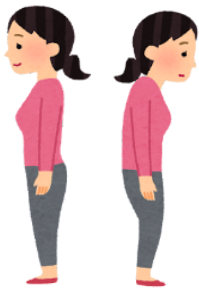
11月の保健目標



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はなく、い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。



★どちらがすてきですか？

姿勢が良い人と悪い人。どちらがすてきですか？

スポーツ選手やアイドル、俳優さん等、みなさんが憧れるすてきな人は、姿勢が良い人が多いのではないのでしょうか。姿勢が良いと、勉強に集中できたり、スポーツのパフォーマンスが上がったりします。さらに、自信があるように見えて美しいです。



背中が曲がっていませんか？

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



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
体の不調が起こりやすくなる
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。



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。



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。



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。



ついついこんな姿勢をしていませんか？

背中が曲がり、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。

一部の骨がゆがむと、他の部分
でバランスを取ろうとします。その結
果、歯並びや背骨、骨ばんなど、全
身がゆがんでしまうのです。

一度ゆがんだ骨を大人になって
から直すのは大変です。



座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全
身の血行や、脳の働きが良くなります。
そのため集中力や記憶力も上がって、
勉強がはかどります。授業中や勉強中
も姿勢を意識しましょう。



よくかんで食べよう

みなさんは、ご飯を食べている時に一口何回かんで食べていますか？よくかんで食べるということがたくさんありますよ。



むし歯の予防になる

よくかむと、だ液(つば)がたくさん出ます。だ液には歯についたよごれやばいきんを洗い流したり、歯を強くしたりする働きがあります。よくかんで歯を強くしましょう。



歯並びがよくなる

よくかむと、あごの筋肉や骨が発達します。これから生えてくる大きな大人の歯がきれいに生えそろうために、よくかみましょう。歯並びが良いと歯を上手にみがけます。



脳がはたらく

よくかむと、顔の周りの筋肉が動いて脳に栄養のある血液がめぐります。脳が活発に働くと、勉強や運動に集中できます。かたいものもよくかんで食べましょう。



消化がよくなる

よくかむと、食べ物が細かくなります。さらに、食べ物の消化を助ける働きがあるだ液(つば)がたくさん出ます。消化が良くと、おなかの調子が整って便秘の予防に。



太りすぎを予防する

よくかむと、脳の満腹中枢が刺激されて「お腹いっぱい」と感じ、食べすぎを防ぐことができます。健康的にやせるためには、よくかむことが最も良い方法です。



めざせ！ひとくち30回！

保護者の皆様へ



1年生の性指導を行いました。授業の様子をご紹介します。

1年生 性指導

10月28日 2限

『たいせつにしよう

じぶんとあいてのからだ』

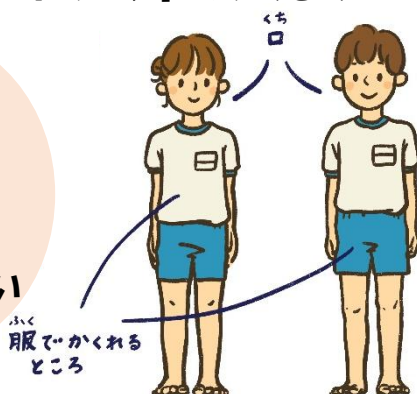
1年生では、主にプライベートゾーンについて取り上げ、男女の性器の違いや、自分も相手も気持ちの良い関わり方について学びました。

プライベートゾーンは、“服で隠れるところ”と“口”であり、「命に関わる、自分だけの大切な場所」です。



「プライベートゾーン」のやくそく

見ない
さわらない
見せない
さわらせない



自分も相手も気持ちよく過ごすためには、プライベートゾーンの約束を守ることが大切です。誰かに体を触られて嫌だと思ったら、たとえ相手が友達や家族であっても、「嫌だ」とはっきり言って良いのです。自分の心身を守れるようになってほしいと願っています。

自分や相手の体を大切にするために、人との関わり方を考えるきっかけとなれば幸いです。

児童の感想

- ・自分のプライベートゾーンを大切にしようと思いました。
- ・相手の気持ちを考えるようにしたい。
- ・お尻を前から後ろに向かってふくのをはじめて知りました。