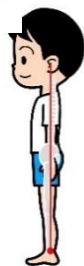




10・11月の保健目標 しせいを正しくしよう



こんな座り方していませんか？

11月の保健指導では、「よいしせいをこころがけよう！」というテーマで話をしました。

みなさんは普段よい姿勢を保とうと意識できていますか？ 教室をのぞいてみると、いろいろな姿勢の人を見かけます。悪い姿勢を長い間続けていると、背骨がゆがんでしまい、肩こりや腰痛、頭痛、便秘など、体の様々な部分に悪い影響が出てしまいます。

勉強する時、本を読むとき、家でゲームをする時、どんな姿勢で過ごしていますか？普段の自分の姿勢をふり返ってみましょう。

ほおづえをつく 歯ならびやかみ合わせが悪くなるよ！	ふんぞり返り 後ろに倒れたら頭を打って大けがに！	机にもたれかかる 視力が悪くなりやすくなってしまう！
足をぶらぶらさせる 足をつけてふん張ると力が入ってやる気アップ！	足を組む 体の左右のバランスが悪くなるよ！	ひじをつく 背骨がゆがんでしまうよ！

よい姿勢を続けていると…

体が強くなる！

集中力アップ！

心が元気になる！

骨格や筋肉が強くなり、体が丈夫になります。また、内臓への負担が少ないため、体が順調に成長できます。

姿勢がいいと脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。

背筋がピンと伸びていると、気持ちもちも前向きになります。また、深い呼吸になるため、自律神経が整い、心を落ち着かせることができます。

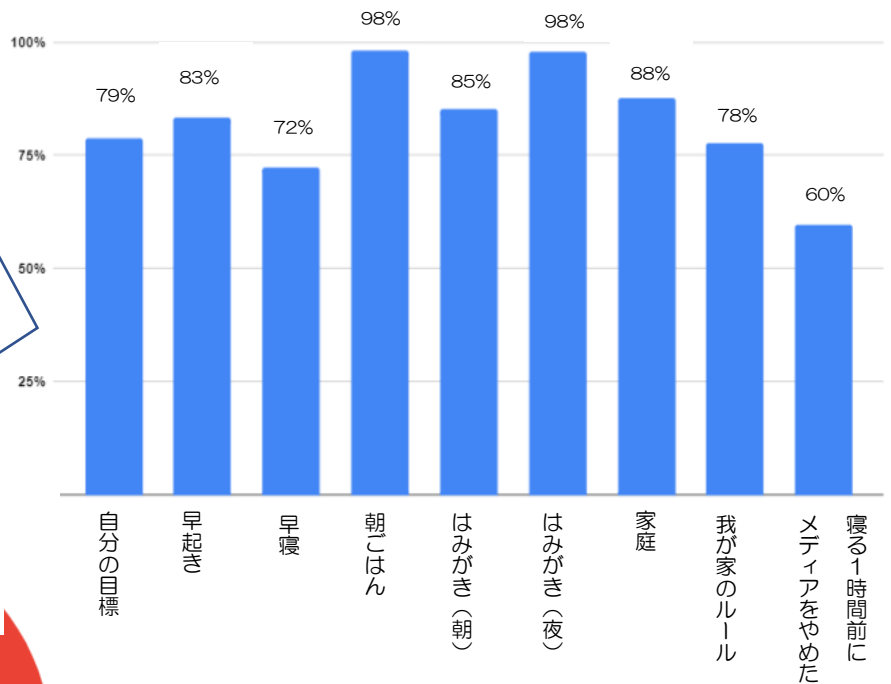
すこやかカード（9月）の結果

全体的に昨年度と比較して達成率は上昇していました。

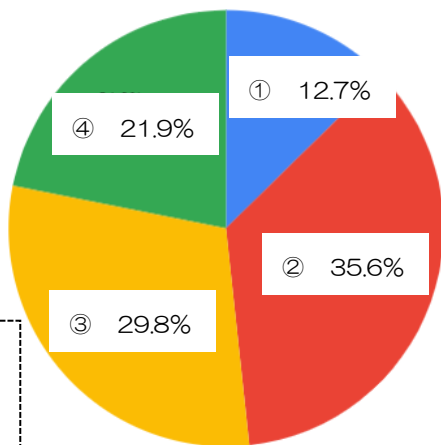
しかしながら、毎年課題となっている、「早寝」や「寝る1時間前のメディア使用」の項目は未だ達成率が低い状態が続いています。

早寝・早起きは健康に過ごすための基本です！まずは起きる時刻、寝る時刻を決めることから始めてみましょう！

すこやかカード項目別 達成率



メディアを使った時間



- ① 使っていない
- ② ～1時間
- ③ 1～2時間
- ④ 2時間以上

メディアを使った時間は、「2時間以上使っている」と答えた児童が21.9%と多く、課題であると感じます。

メディア時間の増加は睡眠不足にも影響していきます。特に平日は時間を決めて使うようにできたらいいですね！



よくかんで食べよう

食事の時、「よく噛んで食べよう」と言われたことはありませんか？「よく噛んで食べる」ことにより、どんなメリットがあるのでしょうか？

むし歯予防

だ液がたくさん出るため、むし歯や歯周病の予防につながる。



消化を助ける

よく噛むことで、食べ物が細かくなり、胃腸の負担を軽減する。



肥満防止

満腹感が得られて、食べすぎを防ぐ。



歯ならびがよくなる

あごの筋肉が鍛えられ、歯が並ぶためのあごの骨を発達するため、歯ならびがよくなる。



脳が活発になる

噛むことで脳への血流が増加し、活動が活発になる。

