



# げんき



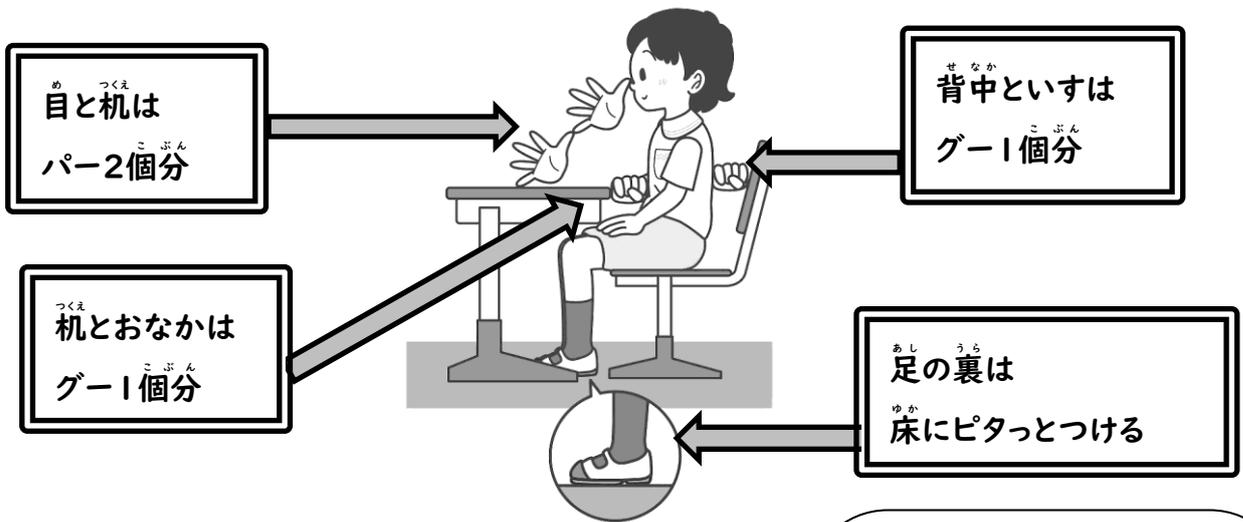
令和6年11月1日  
緑丘小学校 保健室



## 体調不良や、けがに気を付けて!

季節がようやく秋らしくなり、発熱や風邪症状で学校をお休みする人が増えてきました。天気予報を見ると、一日の最低気温と最高気温の差が10度前後ある日が続きます。みどりっ子フェスタに向けて、どの学年も準備や練習をがんばっていますね。カッコいい姿をおうちの人に見せられるように、早寝、早起き、朝ご飯、手洗いなど、よい生活習慣を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

11月の保健目標 **よい姿勢を心がけよう**



## 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ると、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、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



トイレットペーパーは適量を使ってね。



最近、トイレにトイレットペーパーがたくさん流され、トイレが詰まることがあります。

トイレで1回あたりに使うトイレットペーパーの平均の長さは70cmだそうです。(※1)学校のトイレットペーパーだと切り取り線3本目くらいで切ると、丁度良いです。



使い過ぎないように気を付けてね。

※1 小林製薬ホームページより