

Health Letter

正しい姿勢
できていますか？

No. 12 令和7年11月6日 発行



11月7日は「立冬」。暦の上では冬の始まりを意味します。朝晩の冷え込みが強まり、木々の葉が落ち始めるなど、冬の訪れを感じる時期です。

立冬を迎えると、体調管理や冬支度を意識するタイミングにもなります。すでに、冬服や暖房器具の準備をしているかもしれませんが、衣服の調節や生活リズムを整え、体調に気を付けていきましょう。



11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

- 頭がスッキリする
- 感染症予防になる
- こもった匂いや湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう



換気

をしないとどうなる？

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。

▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。



だんだん寒くなってきたり窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



生徒のみなさんが、学習タイムでタブレットを使用する時、背筋が曲がった状態で使用する姿を見ます。姿勢が悪いと体にも悪い影響があります。正しい姿勢を意識して、電子機器を正しく使用しましょう。

姿勢が悪いとどうなる？

肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる



集中力が落ちる



疲れやすくなる



【タブレット学習時の姿勢について】



正しい姿勢で、使用
できていますね！



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

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。



11月の

いい〇〇の日ななんだ？



11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日

11月10日

いい風呂の日

11月8日

いいトイレの日

11月9日

いい空気の日

11月1日

いい姿勢の日

11月26日

答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきしましょう。



11月9日は、いい空気の日



「いい（11）空気（9）」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい（11）ふろ（26）」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。

風邪を早く治すゾウ！

鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く治す5匹のゾウを思い出してください。

無理せず休むゾウ



体を温めるゾウ



水分補給をするゾウ



消化に良いものを食べるゾウ



乾燥を防ぎ加湿するゾウ

