



ほけんだより

安城市立志貴小学校 保健室
令和7年 11月号

11月の学校保健目標
「姿勢を正しくしよう」



少しずつ寒くなってきましたね

少しずつ気温が下がってきて、冬が近づいてきている予感がしますね♪
しきこのみんなも長そでや上着を着ている子がほとんどです。
2学期も半分をすぎて、そろそろ疲れがたまってくるころだと思います。
毎日「自分は元気かな？」と、こまめに体調をチェックしよう！



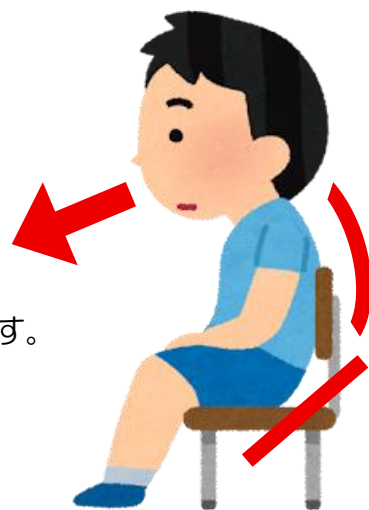
楽な姿勢 = 正しい姿勢？

学校で勉強しているとき、家でスマホを見ているとき、
どんな姿勢になっていますか？

じつは、正しい姿勢というのは持続させることが難しいのです。
なぜなら体を支えるためには、たくさんの筋肉の動きが必要だからです。

逆に言えば、楽な姿勢というのは、
長時間その姿勢のままキープできますよね。

そのため、本来姿勢を保つために使われるはずの筋肉が、使われずに弱ってしまいます。
つまり、楽な姿勢は必ずしも正しい姿勢ではないということになります。



正しい姿勢にすると…

脳はたくさんの
酸素を使うよ！

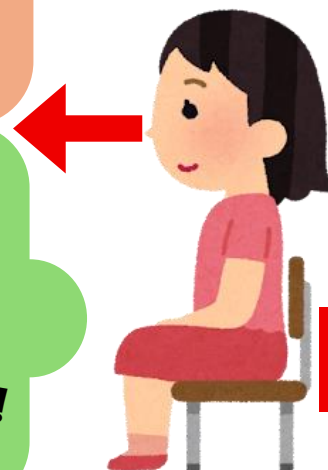
胸が広がって
呼吸が深くない、
頭がよく働く！

首や肩回りの
血管が広がり、
血液が
流れやすくなる！

正しい姿勢は
保健室の掲示板上で
紹介しているよ！

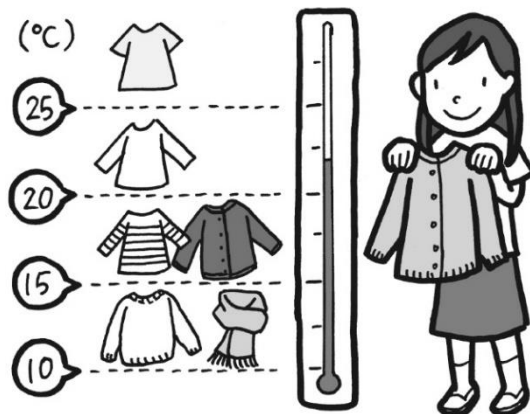
正しく筋肉を使い、
体に負担が
かかりにくくなる！

体の中の臓器が
正しい位置になり、
消化・吸収しやすい！



体調管理できているかな？

すこ さいふ たいちょう
 少しずつ寒くなっていますが、体調をくずして
 いませんか？最近、かぜや熱でお休みする子が
 ふ かん
 増えてきているように感じます…。
 まいにち てんきよほう きおん
 毎日、天気予報などで気温をチェックして、
 その日の気温に合わせた服装を かんが 考えてみよう！



保護者の方へ

① アレルギー調査へのご協力ありがとうございます！

アレルギー調査票のご提出ありがとうございました。保護者の皆様には大変お手数をおかけしますが、食物アレルギーをもつお子様の場合は、年に一度、かかりつけ医の診察を受けていただき、その結果を「学校生活管理指導表」または「医療機関受診結果報告書」にて学校に報告いただきますようお願いいたします。

② 出席停止期間について

インフルエンザは「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」、新型コロナウイルス感染症は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です。どちらも登校許可証の提出は不要です。インフルエンザの型や発症した日、登校予定日を学校へお知らせください。よろしくお願いいたします。

ほけんしつ せんせい 保健室の先生からのひとこと

せんせい さいきん あささむ お
 先生は最近、朝寒くてふるえながら起きる
 ということがよくあります…。
 いそ もうふ ふゆよう
 急いで毛布と冬用のねまきを出しました。
 がっこう おうち きおん
 学校だけでなく、お家でも気温に合わせた
 ふうそう
 服装ができるといいですね♪

きょう じぶん げんき 今日の自分 元気かな？

