

ほけんたより

10月

令和8年9月30日
札幌市立太平小学校
保健室

★★★ 背すじピンで 寒暖差を乗り越えよう ★★★ ～ 気温差に負けないからだづくり ～

季節の変わり目や寒い日が増えると、「なんだか体がだるいな」「風邪を引きやすいな」と感じることはありませんか？実は、その原因には「寒暖差（気温差）」と「毎日の姿勢」が深く関係しています！

【1. 寒暖差で疲れるワケ】

気温の差が激しいと、体温を一定に保つために体のコントロールセンターである「自律神経（じりつしんけい）」がフル回転します。

自律神経が働きすぎるとパワーがつかせてしまい、体に疲れやだるさが出てしまうのです。

【2. 寒くなると「ねこ背」に！？】

寒さを感じると、体は無意識にキュッと丸くなり、肩をすばめてしまいがちです。

＜ねこ背がつづくとき＞

- ・息が浅くなる：体に十分な酸素がいきわたらなくなる
- ・血のめぐりが悪くなる：体がさらに冷えやすくなる
- ・自律神経が乱れる：疲れが抜けにくくなる



★ めざせ姿勢名人！「背すじピン！」チェックリスト ★

【すわっているとき（授業中・勉強中）】

- あし：足のうらが床にペタッとついている
- おしり：イスの奥まで深く腰かけている
- おなか：つくえとの間にこぶし1つ分のすき間
- せなか：背もたれに頼らずピンと伸びている

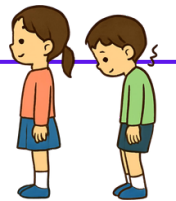
【たっているとき】

- あたま：天井から糸で引かれているイメージ
- かた：力をぬいて、耳と肩が一直線
- 目せん：まっすぐ前を向いている

＜チェック結果＞

- 0～2個：ねこ背警報！少し意識してみよう
- 3～5個：惜しい！あと少しで姿勢名人だね
- 6～7個：姿勢名人！寒さに負けない元気な体！

みんなみなさんにお勧め！



保護者の皆様へ

- 9月入ってすぐにインフルエンザで学級閉鎖を行いました。風邪症状の児童も増えていきますので、朝の体調確認をお願いいたします。
- 1年生の心臓検診が10月27日（火）に予定されております。近くなりましたら、ほけんたより等で準備等の御連絡をいたします。

シャキッと！ からだリフレッシュ！ 1分間ストレッチ

① かたの上げ下げ（3回）

息を吸いながら両肩を耳に近づけるようにグッと上げ、吐きながら「ストン」と落とす。

② 胸ひらきポーズ（5秒×2回）

背中ので後ろで手を組み、胸を広げながらゆっくり息を吐く。肩甲骨を引き寄せるイメージ！



め けん こう まも
目の健康を守ろう！
がつ にち め あいご
10月10日は目の愛護デー

め あいご
目の愛護デーとは？
め たいせつ
目を大切にするこを
かんが ひ
考える日です。



ただ しせいほん よ
正しい姿勢で本を読もう
(め いじょう
目から30cm以上はなす)



がめん かい ふん
画面は1回20分まで



ふん かい め やす
20分に1回は目を休めよう



そとあそ め
外遊びで目をリフレッシュ！



くら ばしよ どくしよ
暗い場所での読書はNG



め
★目のつかれをとる！★

かんたん！目のたいそう

1. まばたきパチパチ！



2. 目をぎゅーっと とじる！



3. 目をぐるぐる まわそう！



4. とおくを ぼーと見る！

まど そと
窓の外の
とおいの景色を
1分 ながめよう！

