



# ほけんだより 11月号



令和7年 11月

おびやまにしょうがっこう ほけんしつ  
帯山西小学校 保健室

寒い季節がやってきました!

10月の音楽会では、練習の成果を発揮しようと頑張る皆さんの姿が見られ、とても感動しました。大きな行事が終わって、疲れが出てきた人もいられるかもしれません。気温もぐっと下がり、体調を崩しやすい時期です。気温の変化に合わせて衣服を調整して、元気に過ごせるようにしていきましょう。

良い姿勢

良い姿勢をしていると、目の健康に良い影響を与えるだけでなく、見た目もスッキリして見え、身も心もシャキーンとしてきますよ♪

今月の保健目標：姿勢をよくしよう。

## ①立っているとき

…耳、肩、腰、膝、くるぶしが一直線になるように立つ。



## ②座っているとき

…背筋をピンと伸ばして足の裏全体を床につける。



## ③授業中

…グー・ペタ・ピンを意識して!

机と目の距離は30cm

以上離す。



## ④タブレットを使うとき

…タブレットの画面と目は30cm以上離す。

タブレットは少し角度をつけると前かがみにならずに◎



こんな姿勢で生活していませんか?



猫背になる。



いすにもたれかかる。



机に顔を近づける。



寝転がって読書をする。



背中を丸めてタブレットを使う。

悪い姿勢が続いていると、視力が悪くなったり、体が痛くなって体調が悪くなったり、背骨が曲がったりします。自分の当てはまるものにチェックをしてみましょう!

## カウンセリングの先生方の11月の予定

宮地けいご先生  
11月14日(金)

三原ななえ先生  
11月6日(木)

吉川まいこ先生  
11月19日(水)

矢野じゅんこ先生  
11月の火曜日・木曜日

## 結婚式を挙げました

先日、結婚式を挙げました。天候も良く、幸せな一日になりました。当日は、私の友達がたくさん来てくれて、お祝いをしてもらいました。素敵な友達に囲まれて、支えられていることを改めて実感しました。友達は、一生の宝物です。皆さんも、友達のよいところを見つけて、友達を大切にしてほしいと思います。

