



令和8年11月2日
城東小学校 保健室

おうちの人と一緒に読みましょう

長袖の服を着たり、上着を羽織ったりする人が増えてきました。11月7日は「立冬」と呼ばれ、暦の上では冬の始まりとされています。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。手洗い・うがいと、正しい生活リズムを心がけ、冬に負けない体をつくっていきましょう。

11月の保健目標
よい姿勢をしよう

姿勢が変われば呼吸が変わる

呼吸が変われば脳が変わる！？

授業中や本を読んでいるとき、ゲームをしているときに背中が丸まって「猫背」になっていませんか？実は、姿勢と呼吸、そして脳の関係には、深い関係があります。

姿勢が変われば呼吸が変わる

背中が丸まると、胸が閉じて、肺が動けるスペースが狭くなります。すると、呼吸が浅くなってしまいます。背筋をピンと伸ばすと、肺が大きく広がり、たくさんの空気を胸いっぱいに取り込めるようになります。

肺が十分に動けない



※肺は呼吸をするための体の一部（臓器）です。

呼吸が変われば脳が変わる

浅い呼吸が続くと、体に届く酸素の量が減ってしまいます。特に脳は、酸素をたくさん使います。脳の酸素が足りなくなると、眠くなったり、集中力が切れたりしやすくなります。深い呼吸で脳にたっぷり酸素が届くと、脳がすっきりして、集中力がアップします。



よい姿勢を心がければ、勉強やスポーツで もっとよい結果が出せるかも...？

引き続き感染症に注意しよう！！

どっちが？ 風邪とインフルエンザ

風邪

インフルエンザ

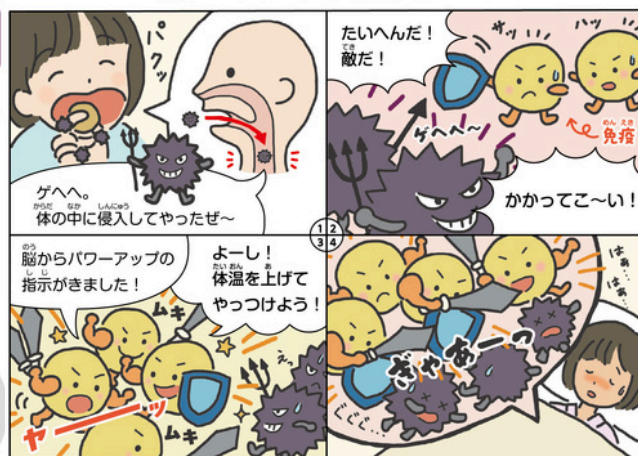
原因
200種類以上のウイルスや細菌

原因
インフルエンザウイルス

症状
37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水など

症状
38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさなど

熱ってどうして出るの？



ポイント
風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。