

ほけんだよ！11月

翁島小学校

かぜ・インフルエンザ流行の季節に！

秋も深まり、いよいよ冬が近づいてきました。朝夕は冷え込み、日中との気温差が大きくなり、かぜをひきやすい季節になりました。毎年、冬にはインフルエンザも流行します。

かぜ・インフルエンザにかからないようにするには、予防が大切です。

かぜ・インフルエンザを予防しよう！



ただ
11月のほけんもくひょう・・・しせいを正しくしよう。

正しい姿勢



こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずーっと続けていると、
将来、体のどこかが痛くなるかも...

背中が丸い

重い頭が前に
出てしまいます。
肩こりや
腰痛を引き起
こします



足を組む

股関節や
骨盤が傾
きます



そっくり返る

腰に大きな負担が
かかります。頭の
重さが首から背中
の筋肉にのしかか
り、首や肩への負
担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支え
るので、肩の負担
になります。背中
はまっすぐですが、
重心は前に移動し
ます



ほおづえをつく

頭の重さを腕
で支えるので、
肘をつくより、
背中が丸まっ
てしまいます



足がブラブラ

足が床につか
ないと、踏ん
張ることがで
きず、骨盤が
不安定なまま
になります

