

かた
おうちの方とよみましょう。

ほけんだより 10月

光市立大和小学校
保健室

がつ しんたいそくてい あと かくがねん しせい すいみん せいかつしゅうかん かんが
9月の身体測定の後、各学年で姿勢や睡眠などの生活習慣について考えま

した。
はやね はやお あさ ごはん うんどう などには深く関わっているので、どこか
1つがよいとほかもよい生活リズムになりやすいです。自分が一番元気に過ごせ
る生活習慣を身に付けることが大切です。

しせい せいかつしゅうかん かんが 姿勢や生活習慣について考えました

しせい 姿勢

あたま おも たいじゅう
頭の重さはだいたい体重の
やく ばいせん と あたま おも おな
約10%！頭の重さと同じ
くらいのもので持ったり、あたま
にのせたりしました。「おも
い!」「もっと重いかと思っ
た。」「あたま にのせると大変。」な
ど、いろいろな感想がありました。

あたま せほね くび かた せなか
頭は背骨や首、肩、背中の
きんにく せき せい わる
筋肉が支えています。姿勢が悪
いと、首などに何倍も負担がか
かってしまいます・・・



しせい たた みに や
姿勢を正しくすることは自にや
さしい生活をするにもつなが
ります。「よい姿勢は疲れる。」「な
かなか続けられない。」などのこゑも
聞きます。ぜひよい姿勢の習慣を
身に付けるために少しずつ意識し
てみましょう!



しょうがくせい じかん 9~11 時間ほど、すいみんじかん
小学生は9~11時間ほど、睡眠時間が
ひつよう 必要だといわれています。すいみん からだ こころ
睡眠は体と心を
そだ じかん ね はやお
育てる時間です。しっかり寝るとともに早寝
はや お からだ こころ そだ
早起きをして、体と心を育てましょう!

すいみん 睡眠



あたま なか せいり
頭の中を整理する



びょうき
病気にかかり
にくくする



からだ せいちょう かいふく
体を成長・回復
させる



からだ
体のリズムを整える



こころ お っ
心を落ち着かせる

すいみん
睡眠のはたらき
には、このよう
なものがありま
す!