



11月の保健目標 「よい姿勢で勉強しよう！」

最近さいきんは寒い日さむいひが増えてきました。空気くうきが乾燥かんそうし、のどの痛みいたを訴うたえる人も多おほく
ななってきています。空気くうきが乾燥かんそうしていると、かぜなどのウイルスかっばつが活発かつぱつになり、
感染かんせん症しょうが広ひろがりやすいです。手洗いてあらい・うがいきそくや、規則せい正しい生活せいかつを心こころがけて、
11月がつも元げん気きいっぱい過すごせるようにしましょう。



こんな姿勢しせいしていませんか？！

ポケットてに手あを
入いれて歩あるく



猫背ねこせになります。また、
転ころんだとき、大おおげがにな
ります。

寝転ねころんで本ほんを読よんだり、
テレビみを見みたいする



骨ほねがゆがんで姿勢しせいが悪わるく
なります。視力しりょくも低てい下いかしや
すいす。

お茶碗ちawanを持もたず
に食しょくじ事じをする



内臓ないぞうが圧迫あつぱくされて、消化しょうか
を妨さまたげます。便秘べんぴにもな
りやすいです。



寒さむいと、つい猫背ねこせになつたり、ポケットてに手いを入いれたくなつ
たりしてしまうよね…。肩かたや腰こしが曲まがりやすく、けがにもつな
がりやすいので、意識いしきしてよい姿勢しせいをするようにしましょう。

11月がつはかけ足あしタイムが始はじまります。よい姿勢しせいができてい
ると、骨ほねや筋肉きんにくが丈夫じょうぶになって、走はしるのも速はやくなるよ！！また、
つかれにくくなって集しゅうちゅうりよく中たか力ちからも高たかいまります。体調たいちようやけがに気き
をつけて、元げん気きよく走はしれるといいですね♪

♡ 心こころの健康けんこう ♡

みなさんは自分の考えを友達など伝えるとき、どのように伝えますか？
自分の考えを伝える「自己表現」には3つのタイプがあります。自分のことだけを考えて相手の考えを無視する「こうげき的な自己表現」、自分より相手の言い分を優先する「受け身的な自己表現」、そして自分も相手も「おたがいを大切にする自己表現（アサーション）」です。

(例) 友達から「サッカーをして遊ぼう」と誘われましたが、自分はドッジボールがしたいと思っています。そのとき、どのように相手に伝えればいいのでしょうか。

「こうげき的な自己表現」の場合

友達「サッカーやろう」
自分「ドッジボールじゃないといやだ！」
言った直後は自分では満足しますが、相手はいやな思いをするため、離れていってしまいます。



「受け身的な自己表現」の場合

友達「サッカーやろう」
自分「サッカーで別にいいよ（ドッジボールがやりたいけど…）」
友達（ぼくと遊ぶのがいやなのかなあ）
本当の気持ちを伝えずにながまんすると、自分自身のストレスがたまり、相手にも不信感が生まれることがあります。



「おたがいを大切にする自己表現（アサーション）」の場合

友達「サッカーやろう」
自分「〇〇君はサッカーがやりたいんだね。
でもぼくはドッジボールがやりたいなあ。どうしようか？」
友達「ほかのみんなにも聞いていよう」
相手の気持ちを大切にしながら、自分の考えもきちんと伝えることで、おたがいに納得ができる結論に結びつけることができます。

