



令和7年11月4日
豊橋市立谷川小学校 保健室
ほけんだより No.17

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^{しやう}が広^{ひろ}がりやすいです。手洗^{てあら}い・うがい^{きそく}や、規則^{せい}正しい生活^{かつ}を心^{こころ}がけて、
11月^{がつ}も元氣^{げんき}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？！

ポケットに手^てを
い^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、大け^{おお}がになります。

寝転^{ねころ}んで本^{ほん}を読^よんだら、
テレビ^{てれび}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^{しりよく}も低下^{ていか}しや
すいす。

お茶碗^{ちawan}を持^もたず
に食^{しょく}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}になったり、ポケットに手^てを入^いれたくなっ
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^{じやうぶ}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}中^{ちゆう}力^{りよく}も高^{たか}まります。体調^{たいちよう}やけがに気^き
をつけて、元氣^{げんき}よく走^{はし}れるといいですね♪

～裏面^{りめん}もあります～

♡ 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。

「^{てき} じ こ ひょうげん ^{ば あ い} 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。



「^う み て き ^{じ こ ひょうげん} ^{ば あ い} 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、相手にも不信任が生まれることがあります。



「^{たいせつ} ^{じ こ ひょうげん} ^{ば あ い} 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。

