

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.11 R7.11.4

おうちの人とよみましょう



あさばん きおん さ 朝晩は気温が下がって、だいぶ寒くなって

きました。みな からだ ちょうし 皆さんの、体の調子はどうですか？

がつ たいかい む れんしゅう 12月のマラソン大会に向けて、練習が

はじ ことし じぶん もくひょう 始まりました。今年も自分の目標にむかって、

げんき がんば 元気に頑張れるといいですね。

マラソン練習…こんなことに気をつけよう！

1 はや ね すいみん 早く寝て、睡眠をたっぷりとりましょう。

2 あさ 朝ごはんは、きちんと食べてきましょう。

あさ 朝、うんちを出すようにしましょう。

3 てあし 手足のつめは短く切っておきましょう。

おも 思わぬけがのもとになります。

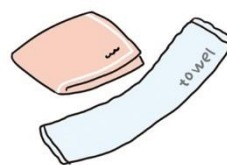
4 くつは、あし 足にあったものをはきましょう。

くつひもは、しっかり結びます。

5 はし お 走り終わったら、あせ しまつ て 汗の始末、手洗い、うがいをわすれずにしましょう。

あせ 汗ふき用のタオルや着がえ、すいとう も 水筒もわすれずに持ってきましょう。

6 あさ からだ ちょうし わる 朝から体の調子が悪いときは、無理に参加しないようにしましょう。



おうちの方へ

マラソン練習に参加するにあたり、お子様の健康観察を十分おこなってください。「マラソン健康チェックカード」への御記入を忘れずにお願いします。

11月の保健目標



よい姿勢で生活しよう！

みなさんの授業中の様子を見てみると、背中が曲がっていたり体がねじれていたりする姿が見られます。よい姿勢を保つには、腰骨を立て背骨を伸ばすことが大切です。自分の姿勢、いつも意識してみましょう！

よい姿勢って？

一般的なよい（理想的な）姿勢と言われているのは、図のような姿勢です。けれど、ずっとこの姿勢を続けているのはつらいですね。ときには力を抜いて姿勢が悪くなることもあります。姿勢はよい、悪いというよりは、いつも同じ姿勢で変なクセをつけないようにすることが大切です。変なクセがつくと肩こりや腰痛の原因にもなりますよ。



【理想的な姿勢】

耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線になる。頭やお腹が前に出ていないか、背中が丸まっていないかをチェックする。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

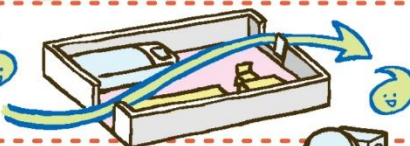
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まらず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。