

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よう



あさばん きおん さ
朝晩は気温が下がって、だいぶ寒くなつて
きました。皆さん、からだ ちょうし
体の調子はどうですか？
1 2月のマラソン大会に向けて、がつ
練習が
はじまりました。ことし じぶん もくひょう
今年も自分の目標にむかつ
て、げんき がんば
元気に頑張れるといいですね。

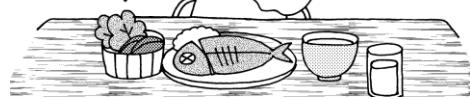
マラソン練習…こんなことに気をつけよう！

1 早く寝て、睡眠をたっぷりとりましょう。



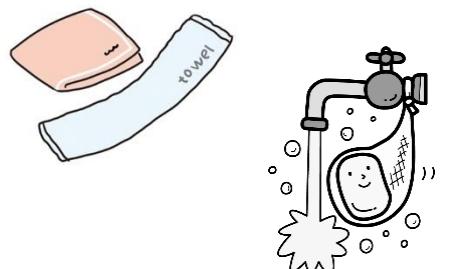
2 朝ごはんは、きちんと食べきりましょう。

3 朝、うんちを出すようにしましょう。



4 手足のつめは短く切っておきましょう。

思わぬけがのもとになります。



5 くつは、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。

6 走り終わったら、汗の始末、手あらい、うがいをわすれずにしましょう。

汗ふき用のタオルや着がえ、水筒もわすれずに持ってきましょう。

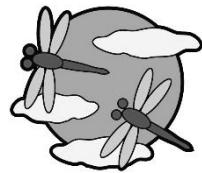
7 朝から体の調子が悪いときは、無理に参加しないようにしましょう。

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つてください。「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！



みんなの授業中の様子を見ていると、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？

一般的によい（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よね。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

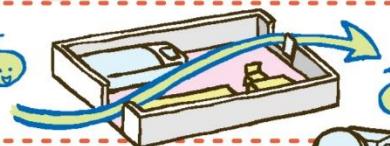
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



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」（いい空気）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季節なので、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さず、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。