

げんき西っ子

三国西小学校
ほけんだより
R2. 10. 5



日ごとに涼しくなり、ずいぶん過ごしやすくなりました。でも、日中運動すると汗ばんだりもします。長袖と半袖を準備して、気候に合わせて使い分けましょう。

10月の保健目標は「よい姿勢を身につけよう」です。9月の発育測定の時には、姿勢についての保健指導を行いました。

授業中はもちろん、休み時間などに読書をする時、給食の時間やおうちで過ごす時間なども、自分で意識して姿勢を正すようにしましょう。今月は運動会の練習も始まります。全体練習ではビシッと背筋を伸ばしたみなさんのカッコいい姿が見られるよう期待しています。

※職員室前の掲示板に、姿勢チェックができる掲示物があります。ぜひやってみましょう。



姿勢が悪いと・・・

- 脳に酸素が届かなくなり、あくびが出たり集中力が欠けたりする
- 胃が圧迫されて消化が悪くなる。内臓を働かせようと必要以上にエネルギーを使って疲れやすくなる
- 手元が自分の影で暗くなり、机と目の距離も近くなって視力低下につながる
- 背骨が不自然に曲がって、首や肩に負担がかかる



気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食べすぎに
その分、運動しよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに
汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず
睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え
手洗い・うがいの習慣を