

ほけん だより 11月

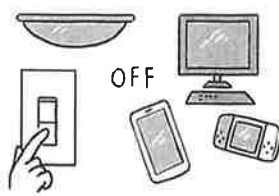
令和5年10月30日 八幡小学校 ほけんしつ

日が暮れるのがずいぶん早くくなりました。1年のうち、一番昼の時間が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのもいいですが、何となくねむれないときは、こんなことをためしてみてください。



ぬるめのお風呂にゆっくり
つかる

あたたかい飲み物を飲む



メディア・照明をOFF

がつついたち 11月1日は「いい姿勢の日」

良い姿勢になろう！

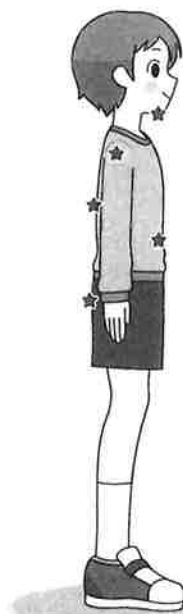
良い姿勢を
していると...

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝
が良くなります。すると、体がやせ
やすくなったり、肌がきれいになっ
たりします。また、疲れもたまりに
くくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅く
なって、脳に酸素が届きにくくなり
ます。姿勢が良いと、脳に十分に酸
素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★Check! ☑

- ☐ あごを引く
- ☐ 肩の高さをそろえる
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ お尻の穴を締める



座っているとき

★Check! ☑

- ☐ あごを引く
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ イスに深く腰をかける
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。

11月の保健行事

1日 歯の健康教室 1校時 3・4年生 2校時 5・6年生
2日 歯の健康教室 1校時 1年生 2校時 2年生

準備物：フェイスタオル、洗濯ばさみ2個

手鏡、1Lの牛乳パックを半分に切ったもの

8日 歯科検診 13:00～(4・5・6年生)

9日 歯科検診 9:00～(1・2・3年生)



「冷え」からからだを守ろう

朝晩ずいぶん寒さを感じるようになりました。でも昼間はまだまだぽかぽか温かいことも多いですね。寒暖差が大きいと体が反応できず、体調を崩す人も多くなりがちです。特に気温の低い日には寒さによるからだの冷えから頭痛や腹痛を感じることも多くなります。からだを冷やさないためのポイントを紹介しします。

保温

下着を着たり、3つの首(首・手首・足首)を
温めたりすると効果的です。



ねつ 熱をつくろう!

運動をすることによって、からだの中から熱を
生み出します。栄養に気をつけて食事をとることも
大切です。

体温を上げて血液の流れをよくし、体温を下げないようにすることが重要です。



ねが ノーメディアチャレンジのお願い

11月はノーメディア月間です。毎週木曜日をノーメディアデーとしていますので、チェックシートを活用し、生活のふり返りを行ってください。最終日には、頑張りたいことを書いたり、おうちの人からのほげましの言葉やアドバイスなどを記入したりしてください。結果は集計して12月にお知らせします。よろしくお願いいたします。

