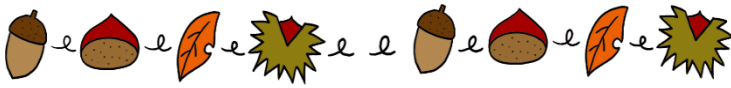


すこやかけんき



9月保健目標

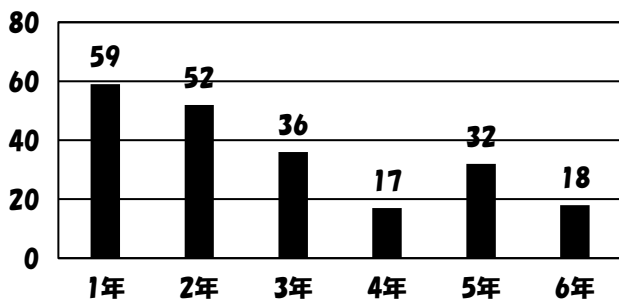
好き嫌いしないで食べ強い身体をつくろう

暦の上では秋となり、朝や夜は涼しい風を感じるようにもなりました。しかし、昼間との気温の差が大きい時期なので、体調も崩しやすくなります。栄養をしっかりと、早寝早起きを心がけて、健康な毎日をお過ごししましょう。

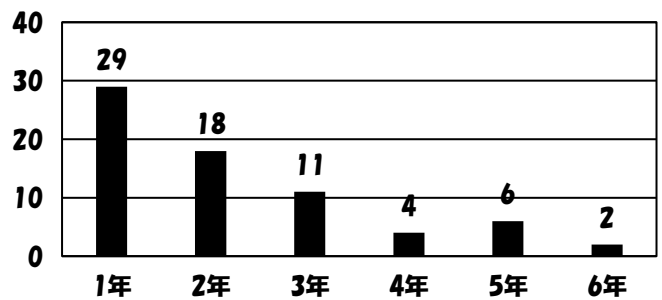
なつやす せいかつ きょういよく 夏休み生活チェックへのご協力ありがとうございました

夏休みは楽しく過ごせましたか？宿題を早く終わらせた子、お手伝いをがんばった子、お友達とたくさん遊んだ子、充実した夏休みを過ごせた感想がみられてよかったです。今回のチェックで、夏休み44日間すべて〇がついた子の人数をまとめました。チェックが終わっても、毎日〇の生活ができるように意識できるとよいです。

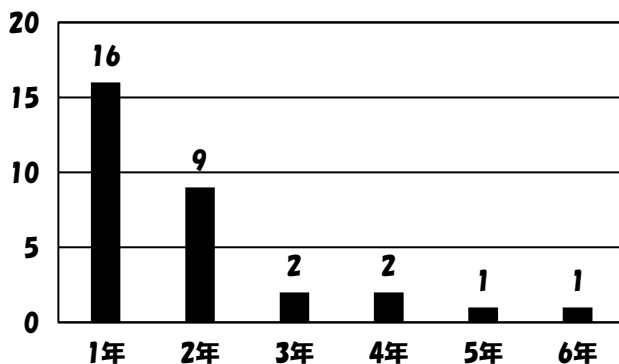
朝ごはん



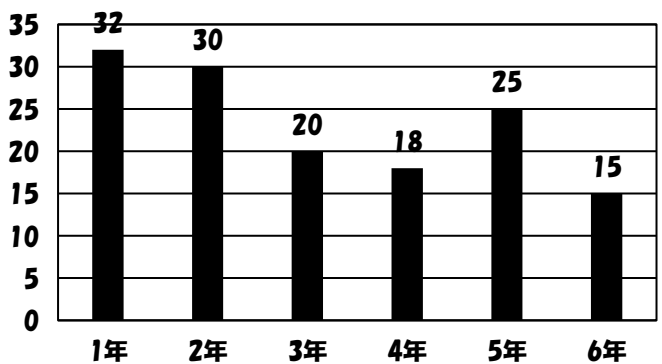
はやおき



はやね



歯みがき(朝・夜)



チェックをしてみてこれからもっとがんばりたいことは？

1位 はやね 2位 はやおき 3位 朝の歯みがき でした。

学校が始まって1週間がたちましたが、がんばれていますか？夏休みに少し生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。正しい生活リズムにもどして元気に登校してください。



しせい ただ 姿勢を正そうグー・ペタ・ピン

しせい 姿勢チェックをしよう

みなさん、よい姿勢の合言葉「グー・ペタ・ピン」は
まも 守れていますか？姿勢を正す方法は他にもあります。
した 下のことができているかチェックをしてみましょう。

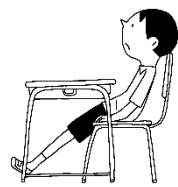
1. つくえにひじをつかない

し 字を書くときは、えんぴつを持つ
て 手と反対の手でノートをおさえると
ひじをつかずに書けるね。



2. あし 足をなげださない

せ 背もたれにもたれていると
くび 首やかた、こしにとても負担
がかかるよ。



3. あし 足を組まない

つづ 続けていると「骨盤」という
ほね 骨がゆがんでしまうことが
あるよ。



4. かお 顔をつくえからはなす

かおとつくえのあいだはパーの手
2個分しっからはなすと
せなかがまるくならないね。



しせい 姿勢がよいと
からだ 体が元気に？！

「姿勢と脳」

しせい 姿勢がよくないと、脳
への血流が減るため、
さんそ 酸素不足になり、「あく
び」が多くなります。姿
勢がよいと、脳への血流
が多くなり、酸素が
きょう 供給されます。



「姿勢と内臓」

しせい 姿勢がよくないと肺が
あつ 圧迫され、呼吸が浅くなりま
す。呼吸をするだけで、必要
以上にエネルギーを消費し、
つか 疲れやすくなります。内臓が
働くには新鮮な空気が必要
です。学習に集中するため
にも、よい姿勢で新鮮な空気
を体内に取り込みましょう。



「姿勢と骨格・視力」

しせい 上の4の図のように、姿勢
がよくないと背が伸びる時
期にもかかわらず、背骨が曲
がり、猫背になってしまいま
す。また、前かがみになって
しまい、自分の影で明るさが
得にくくなるため、視力に
影響を及ぼします。よい姿勢
は骨の成長、視力の維持にも
つながります。

