



令和6年11月13日
 とよはしりつたにがわしょうがっこう 豊橋市立谷川小学校 保健室
 ほけんだより No.15

11月の保健目標 「よい姿勢で勉強しよう！」

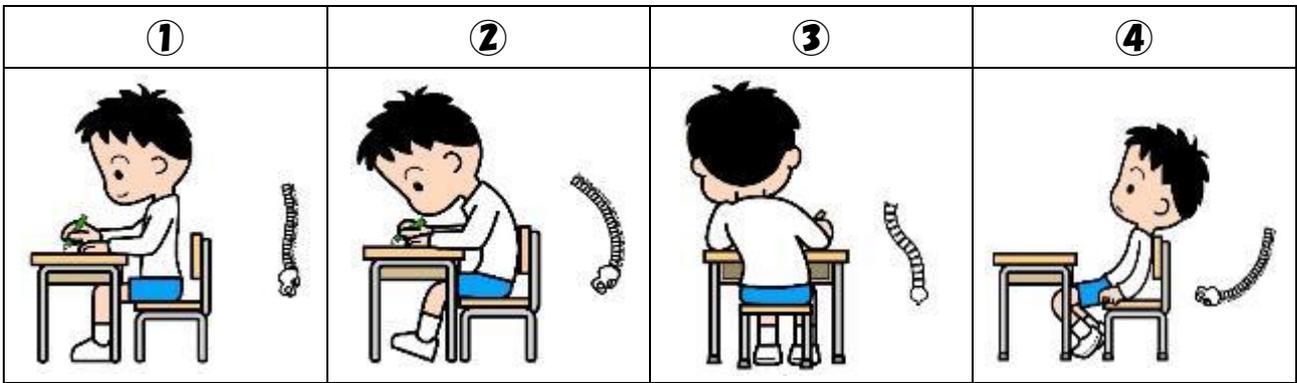
最近(さいきん)は寒い(さむい)日(ひ)が続き(つづ)、体調(たいちょう)をくずす(む)人(ひと)が増え(ふ)てきました。今週(こんしゅう)は学芸会(がくげいかい)、来週(らいしゅう)からは谷川ランフェスタ(たにがわらんふেসた)に向けた(む)かけ足(あし)タイム(たいむ)が始まり(はじ)ます。本番(ほんばん)で力(ちから)を發揮(はつき)できるように、体調管理(たいちょうかんり)にも気(き)をつけ(つけ)ましょう。



自分の姿勢(じぶん しせい)をチェック(ちく)してみよう！



次の4つ(つぎ)のうち(うち)、座(すわ)っているとき(とき)の自分(じぶん)の姿勢(しせい)に近(ちか)いのはどれ(どれ)ですか(ですか)？



実は、この中(なか)でよい姿勢(しせい)なのは、「ぐー・ぴた・ぴん」ができて(できて)いる①(いち)だけです。②(に)～④(よ)は背骨(せぼね)が曲(ま)がってしまっ(しま)って、かっこ悪い(わるい)姿勢(しせい)です。

座(すわ)るときは、「ぐー」…机(つくえ)とお腹(なか)の間(あいだ)はぐー1つ(ひとつ)分(ぶん)、「ぴた」…足(あし)の裏(うら)は床(ゆか)にぴた(ぴた)とつける、「ぴん」…背(せなか)中はぴん(ぴん)と伸(の)ばす(のび)すを意(い)識(し)してかっこよく座(すわ)るようにしま(しま)しょう。



保健委員会(ほけんいいんかい)の児童(じどう)と一緒(いっしょ)に、保健室前(ほけんしつまえ)の掲示(けいじ)板(ばん)を作成(さくせい)しました。教室(きょうしつ)で見(み)かける悪い(わるい)姿勢(しせい)の例(れい)も紹(しょう)介(かい)しているの(の)で、当(あ)てはまる(まる)人(ひと)は気(き)をつけ(つけ)ましょう。また、保健委員(ほけんいいん)の児童(じどう)が作成(さくせい)したポスター(poster)を各(かく)教室(きょうしつ)に掲(けい)示(じ)しています。ぜひ(ぜひ)、見(み)てみ(み)てください。

あし はじ かけ足タイムが始まります！

21日（木）から、かけ足タイムが始まります。
体が冷えたり、つかれたりすると、体調をくずしやすくなります。がんばって走るためには、健康なからだをつくるのが大切です。谷川ランフェスタを力いっぱいがんばるために、自分にできる健康管理をしましょう。



けんこう 健康なからだづくりをしよう！



1 はやね 早寝をしよう

疲れをとるためにも睡眠が大事です。
けんこうチャレンジと
同じ時間には寝ましょう。

- 1・2年→9時
- 3・4年→9時半
- 5・6年→10時



2 あさ た 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日のパワーの源です。

主食（ごはんやパン）だけ
ではなく、おかずも食べる
ようにしましょう。

温かいものを食べると体も
ぽかぽかになります。



3 てあ 手洗い・うがいをしよう

家に帰ったとき、外で遊んだあとは

手洗いうがいをしましょう。

石けんを使った手洗いと、

がらがらうがいをして

ばい菌をやっつけましょう。



4 うんどう ぜんご すいぶん 運動の前後には水分をとろう

この時期は、空気が乾燥しています。

運動前にもお茶を飲んで、

のどを乾燥から守りましょう。

運動の後も汗をかいているので、

しっかりとお茶を飲むように
しましょう。



5 あせ 汗をしっかりとふこう

汗をかいてそのままにしていると、

体が冷えて風邪をひきやすく

なってしまいます。

汗ふきタオルでしっかりと

ふきましょう。



6 じゅんびたいそう よほう 準備体操でけがを予防しよう

運動をする前には準備体操をしてしっかりと

体を温めましょう。

急に激しい運動をすると、

体がびっくりして、

けがをしやすくなります。

