

とほけんだより11月

11月1日

せいわにししょうがっこうほけんしつ
成和西小学校保健室

No.27

だんだん「さむい」と、感じる日が多くなってきました。



気温は1月や2月のほうが低いですが、今の時期が寒く感じられるのは、

体がまだ寒さに、慣れていないためです。また、季節の変わり目である今は、

体調をくずしやすくなります。衣服の調節をおこないながら、寒さにも負けない体づくりをしていきましょう。

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう！

正しい姿勢とは、体に負担の少ない姿勢のことです。正しい姿勢をしていると、

骨や筋肉が強くなり、じょうぶな体になるなど、成長途中のみなさんにとっては、

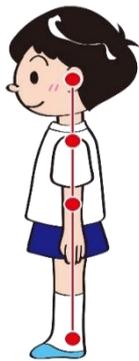
とても大切なことです。正しい姿勢で過ごせるよう、心がけましょう。

◇立っているときの正しい姿勢

◇座っているときの正しい姿勢

横から見たとき

- ◆ 耳
- ◆ 肩
- ◆ 腰の骨
- ◆ くるぶし



が、だいたい1本の線でまっすぐつながっていれば、よい姿勢です。

いすにすわったとき

背もたれの一番おくに
背中をつけたとき



◆おなかにぐっと力が入って、おしりからまっすぐ上に線をひいたところに頭があるとよい姿勢です。

姿勢をよくするポイント

- ① 最大限に胸を張り、お尻を引き締める
- ② 胸を張った状態から少し力を抜く
- ③ 天井から引っ張られるイメージで立つ

姿勢をよくするポイント

- ① 最大限に胸を張る
- ② 胸を張った状態から少し力を抜く
- ③ 天井から引っ張られるイメージで座る

11月20日はマラソン大会



11月20日（水）はマラソン大会があります。

毎日コツコツと努力し続けることで、目標の達成や大きな成功につながることを表す、「継続は力なり」という言葉があります。積み重ねた練習の成果を、

11月20日のマラソン大会で、存分に発揮しましょう。

前日

当日

いつもより早めにふとんへ！
しっかりすいみんを
とりましょう！



早めに起きて、朝ごはんを
食べましょう！



トイレに入って



排便をすませましょう！

走る前には、準備体操、
ストレッチをしっかりと
しましょう！

汗ふきタオル、水とうを

忘れず準備しましょう！

朝の健康観察をしましょう



当日の朝、体温を測りましょう。

走っている途中、気分が悪い、体が
「いつもとちがう」と感じたら無理を
せずペースをおとしましょう。

ゴールをした後は急に止まら
ず、ゆっくり歩いたり、ストレ
ッチをしながらクールダウンを
しましょう！



汗をかいた分、
水分を補給
しましょう！



「マラソン大会参加確認票」を提出してください。

当日のマラソン大会に、お子さまが安全に参加できるよう、
ご家庭での健康管理に、ご協力をお願いいたします。
当日11月20日（水）の朝、「マラソン大会参加確認票」の記入をお願いします。
記入後、用紙を忘れずに持たせてください。

また、水筒やタオルもご準備ください。普段より多めに水分があると安心です。