

ほけんだより 11月号



令和4年11月 相島小学校 保健室

おうちの人と一緒に
読みましょう。



朝晩はずいぶん冷え込み、風邪をひきやすい時期になりました。本格的に寒くなる前に、もう一度生活習慣を見直し、じょうぶな体をつくっていきましょう。

11月のほけん目標 「姿勢を見直そう」

下のチェックリストで「姿勢チェック」をしてみよう！

- | | |
|--|--|
| <p>【座っているとき】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 背もたれに寄りかかっている <input type="checkbox"/> 背中が丸まっている <input type="checkbox"/> ひじをついて座っている <input type="checkbox"/> 足を組んで座っている | <p>【日常生活】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ノートや本に顔を近づけて見ている <input type="checkbox"/> 寝ころがって本を読んでいる <input type="checkbox"/> 片足に体重をかけて立っている |
|--|--|



一つでも当てはまる人は、身体に負担がかかっているかもしれません。

「足ぴた・背ピン!」で、目指せ姿勢マスター

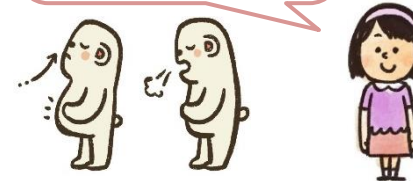


両足の裏をピタッと床につける

良いことたくさん!正しい姿勢

- ◎ 脳がしっかりと働き集中力アップ
- ◎ 食べ物の消化・吸収を助ける
- ◎ 血液の流れが良くなり、疲れにくくなる
- ◎ 深い呼吸ができ、リラックスできる

良い姿勢で過ごすことが
心も身体も元気に過ごす
ことにつながるんだね!



骨の役割について知ろう

私たちの体の中には、大きささまざまな形をした骨が200本以上あります。骨には様々な役割があり、私たちが生きていくのに欠かせません。じょうぶな骨をつくることのできるような食習慣や生活習慣を身につけましょう。

体を守る

- ◎ 頭がい骨：脳を守る
- ◎ ろっ骨：外から加えられる力から内臓を守る

体を支える

- ◎ 骨盤：重い内臓を支える
- ◎ 足の骨、背骨：頭や体の重みを受け止めて支えることで、2本足で立つことができる

血液を作る

◎ 骨の内部にある骨髄で、血液の成分である赤血球や白血球などが作られ血液中に送られる

カルシウムをためる

◎ 体内でカルシウムが必要になったときのために、骨などにカルシウムをたくわえておく

カルシウムの約99%が骨や歯にたくわえられているんだよ!

じょうぶな骨をつくるためには...

カルシウムが入った食品を食べる 外で体を動かす ぐっすり眠る