

ほけんたいあり 11月

よっかいちしりつかわらだしょうがっこう
四日市市立河原田小学校
11月12日

11月に入り寒い日が多くなってきました。朝と昼の温度差も大きく、かぜをひいてお休みする人や、保健室に「頭がいたい」「体がだるい」など言う人が増えてきました。かぜはとにかく予防が大切です。手洗い・うがいをこまめにして、十分にすいみんをとって、今からかぜの予防をしましょう！



11月28日のマラソン記録会に向けて、11日から練習が始まりました。そこで、健康面・安全面で心がけてほしいことをお知らせします。おうちの方と一緒に読みましょう。

<p>けんこうかんさつ じぶん たいちよう 健康観察で自分の体調をふり返る。</p>	<p>ぜんじつ はや 前日は、早くねる。</p>	<p>かなら あさ た 必ず朝ごはんを食べる。</p>
<p>はし 走りやすいくつをはいて、登校する。</p>	<p>れんしゅう きろくかい 練習やマラソン記録会で こころ 心がけること</p>	<p>じゅんびたい 準備体そうをしっかりとこなう。</p>
<p>く あい けがや具合がわるくなったら、走るのをやめて先生に言う。</p>	<p>ともだち お友達とぶつからないように周りをみて走る。</p>	<p>はし あと すいぶん ほきゅう 走った後は、水分を補給し汗をふく。</p>

マラソン記録会前にチェックしよう！

ぐっすりねむれましたか？

あさ うちをだ
朝うんちを出してきましたか？

はし
走りやすいくつをはいていますか？

あさ
朝ごはんはしっかり食べましたか？

じゅんびたい
準備体そうをしっかりとしましたか？

く あい
からだの具合はよいですか？




く あい なること がある人は、先生に言いましょう。

姿勢が悪いとなぜいけないの？

みなさんは白ごろから“よい姿勢”を意識してすごしていますか？授業中に教室をのぞくと、ほおづえをついていたり、背もたれにもたれていたり、背中が丸まっている人を見かけます。姿勢が悪いと、体に悪い影響を及ぼすだけでなく、勉強や運動に集中できなったり、不注意でケガをする可能性もあります。そこで今回は、『よい姿勢』について考えてみましょう。

よい姿勢




背すじをのばす

背もたれに寄りかからない


足のうらを床につける

目とノートの間を30cm程度（パー2つ分）はなす




机とおなかの間、背中と背もたれの間はグー1つ分が入る


わるい姿勢




背中が丸まっている




ほおづえをついている



足をくんでいる



机に横向きでねている



背もたれにもたれている

こんな姿勢を続けていると…

- 悪い姿勢のくせがついて、背骨もゆがんでしまいます。
- 本やノートに顔を近づけすぎると、視力が悪くなります。
- おなかの中にある胃や腸が押しつぶされて、はたらきが悪くなります。
- 悪い姿勢は首、肩、腰に負担がかかるので、頭痛や肩こり、腰痛の原因となります。
- ほおづえをついていると、歯ならびが悪くなったり、あごがゆがんだりします。
- 悪い姿勢はつかれやすいので、勉強に集中することができません。
- 危ない座り方をしていると、後ろに倒れて、頭を打つなど大きなケガをするかもしれません。

こんな影響が…