

11月1日(火)

美谷本小学校

ほけんしつ



11月のほけんもくひょう

しせい 姿勢をよくしよう!



# ほけんだより 11月

11月は実りの秋。春に植えた穀物は収穫を迎え、たくさんの果物も実る季節です。また、霜月とも言われ、霜がおりにほどに寒くなってきます。そんな寒さを吹き飛ばすくらい、みなさんの元気な歌声が先週まで響いていました。聴いていた人に温かい心を届けてくれました。

今週からは持久走記録会にむけての練習が始まります。コツコツと少しずつ続ける頑張りが、本番で“実る”ように、朝晩が急に寒い日もありますが、体調を整えて練習に取り組みましょう。

さむ 寒くなってくると ぶ 増えてきます。

きょうは何の日?

11月は「いい〇〇の日」がいっぱいです。

11がう 8

いい歯の日

1本ずつ しっかりみがこう

11がう 10

トイレの日

いつもきれいにつかおう

歯ブラシを チェックしてみよう

歯みがき、しよう

毛先が開いていたら 新しいものと交換を!

...トイレ...

汚してない?

11がう 9

かんき 換気の日

しんせんない 空気と入れかえよう

汚してしまったら、ペーパーでサッとふき取っておきましょう。次の人も気持ちよく使えるように...

もう1歩前へ

さむくても まどがわ 廊下側の窓を少しあけておく。

休み時間になったら 換気しよう

11.26 いいふろの日は湯船に〇〇

こんなものを浮かべてみませんか?

ゆず・ハーブ・菖蒲・みかん・緑茶など...

効果: リラックス・冷え性・美肌・風邪予防など



ポケットから手を出して歩こう



ときどき思い出して、ピンツとね

## 正しい姿勢

ただ正しい姿勢が体にかかる負担が一番少なく、

疲れにくい姿勢になります。

こんな座り方をしていませんか?

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも...

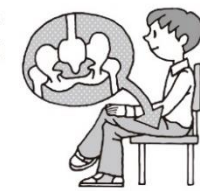
### 背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



### 足を組む

股関節や骨盤が傾きます



### そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中、首や肩への負担も大きいです



### 肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中が丸まっていますが、重心は前に移動します



### ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



### 足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります

