

ほけんだより

令和6年11月13日 玉島小保健室

てんき つつ
おだやかな天気が続いています!



あさゆう きおん ひるま てんき つつ
朝夕は、気温がさがってきましたが、昼間は、ポカポカ天気が続いて
います☀☀

じき ぽか ぽか てんき こはる びより い こはる びより
この時期のポカポカ天気を「小春日和」と言うそうです。小春日和と
き なる こと の よう に かん じ ますが、冬のはじめ、ちょうど 11月頃のおだやかなお天気を意味
するそうです。ちょうど、今の時期のことですね。

がつ か 10月も書きましたが、マイコプラズマ肺炎がまだまだ流行しています。かぜひきさんも増えて
きました。イベントが多く、人の集まる所に行くことが多い時期です。気温差が大きく、のどを痛
めたり熱が出たりと、体調をくずしている人も多くなりました。コロナ禍で学んだ基本的な
かんせんしやうたいさく 感染症対策をしましょう!!



にち にち じきゅうそうきろくかい すこ はし
11日29日は、持久走記録会です。少しずつ走ることに慣れていきましょう。



がつようか は ひ
11月8日は「いい歯の日」

たましましやう きゅうしよくご は くち なか けんこう ちから
玉島小では、給食後に歯みがきをして、お口の中の健康に力をいれ

ています。歯みがきセットを忘れてくる人がいるので、忘れないようにもって
ってきてください。フッ素をしている人は、コップをわすれないようにしましょう。



かむといいこと

からだぜんたい
かむことは、体全体にいいことがいっぱい!!



おしばよぼう



しょうか
消化を
たすける

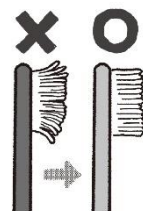


のう
脳が
かっばつ
活発になる



は
歯ならびが
よくなる

コップは、必ず
持ってきてください



ひろがったら、こうかんしよう

11月29日(金)持久走記録会



11月29日(金)は、持久走記録会です。その日は、お家の方や地域の方の応援があります。

みんなのがんばりを見ていただきましょう!!

人は、得意なものと不得意なものがあります。持久走が苦手な人にとっては、いやだなーという気持ちもあるでしょう。でも、苦手だからといって『いやだいやだ!』と思うより、『タイムを1秒でも縮めるぞ!!』とか『このあたりからラストスパートをかけて、全力で走ってゴールする』など、自分で目標を決めて、その目標に向かってがんばってみましょう。心も軽くなると思いますよ!!

すいみんを
しっかりとり



あさごはんを
たべてくる



じぶんのペースを
みつけてはしる



いい姿勢の日

授業中や休み時間に教室をのぞくと、悪い姿勢の人が見られます。これは自分の姿勢の『くせ』です。心がけておきましょう。



あしをくむ



ひじをつく

悪いしせいになるくせ



ねころんで本を読む



スマホを見る
時間が長い



おな かつ
同じ肩で
かばんをもつ

姿勢が悪いとどうなる?

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる
一部の筋肉や関節に力が入りやすくなつて、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



疲れやすくなる
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



太りやすくなる
内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



集中力が落ちる
血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くやすいため集中力が低下します。

