



ほけんだより

北九州市立河内小学校
平成30年11月1日 No.17
保健室 近原 聡子



がつ ほけんもくひょう
11月 保健目標

しせい ただ
姿勢を正しくしよう

11月になり、肌寒い日も多くなってきました。寒くなると室内にこもりがちですが、体を動かして元気に遊びましょう！そうすることで体の抵抗カも上がり、かぜやインフルエンザなどの感染症にもかかりにくくなります。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、感染症の予防はしっかり行いましょう。



10月19日鍛練遠足・おべんとうの日

10月19日（金）は、鍛練遠足とおべんとうの日でした。事前に、保健指導を行い「おべんとうと給食のちがい」や「バランスのよいおべんとうのつめかた」を学習しました。当日は、「おべんとう作ってきたよー！」「おにぎりにぎったよー！」「私、たまごやき作った！」とそれぞれうれしそうに話をしてくれました。頂上では、おうちの方と一緒に作ったおべんとうをおいしそうに食べていました。おうちの方も、朝早くからのおべんとう作りありがとうございました。

「おべんとうをつくろう」の学習の様子



どんな姿勢で勉強していますか？

背中を丸めていると首やかたの筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にもつながります。



ほおづえをつくると、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなることがあります。



いすの背もたれにかたや頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、こしに負担がかかります。



足を組んだ姿勢を続けていると、こしなどに負担がかかります。



背すじをのばし、両足をゆかにつけて、ノートから目をはなしていると、かたやこし、目に負担がかかりません。

↓
よい姿勢

