

保健だより

11月
鬼怒川小 保健室

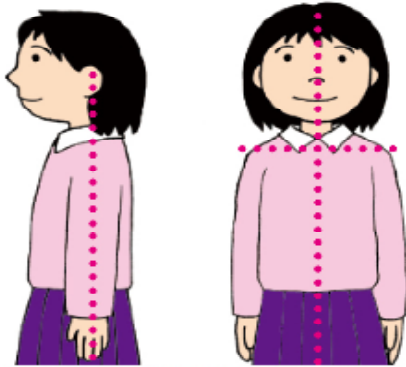
吹く風が冷たくなってきました。からだが寒さに慣れていないこの時期は、かぜ・インフルエンザに要注意です。手洗い・うがいでなく、旬のおいしい食べ物を食べて、じょうぶなからだをつくりましょう。



11月の保健目標
姿勢を正しくしよう

しせいを見直してみよう

●正しいしせいってどんなしせい？

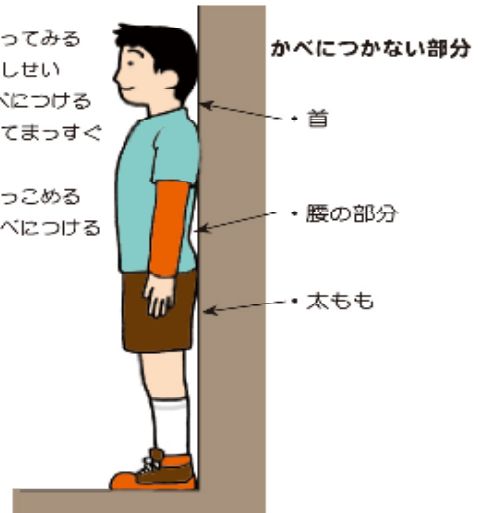


「正しいしせい」とは、自分の身長通りのしせいを1ミリも縮めないしせいのこと。
↓
これが「基本しせい」です。

- 横から見ると、耳から体の横、かかとまでが一直線。
- 正面から見ると、両肩を結び縦は床と並行。鼻とへそを結び縦は床に垂直。

●「基本しせい」で立っているかチェックしよう！

- かべの前に立ってみる
- ①気をつけのしせい
 - ②両肩をかべにつける
 - ③あごをひいてまっすぐ前を見る
 - ④おなかを引っこめる
 - ⑤かかとをかべにつける



このしせいが自然にできたら合格！
いつもこのしせいになるように心がけましょう。

よい姿勢は疲れにくく、からだに負担をかけずに見た目もきれいです。寒さに負けずに、背筋をピンと伸ばして過ごしましょう。

かぜを予防するからだづくり

- ◎栄養のバランスのとれた食事をする
とくにビタミンCは、かぜ予防に効果があります。
- ◎適度な運動をする
かぜに対抗する力を高めるのに効果があります。
- ◎ストレスを解消する
ストレスは、からだの免疫力を低下させるといわれています。
- ◎睡眠をじょうぶにとる
ゆっくり眠って、毎日のからだのつかれをとりましょう。



持久走がはじまります



- ★朝ご飯はかならず食べてきましょう。
- ★朝の排便を習慣づけましょう。
- ★汗の始末ができるようにタオルを用意しましょう。汗をかきやすい人は、替えの下着も準備しましょう。
- ★準備運動はしっかり行いましょう。

