

ほけんだより 11月

2012. 11. 3
尾張旭市立白鳳小学校

昨年さくねんに引き続き、今年ひ つづもマイコプラズマ肺炎ことしの流行はいえん りゅうこうが心配しんぱいされています。本校ほんこうでも、マイコプラズマ肺炎はいえんにかかられたおこさんがいます。

マイコプラズマ肺炎はいえんは、マイコプラズマという微生物びせいぶつ げんいんが原因げんいんで、せきやくしゃみから感染かんせんします。頭痛ずつうや体がだるい、熱ねつが出るなどかぜに似た症状しやうじょうですが、乾かわいたせきが長い間なが あいだ続つづきます。熱ねつはそれほど高たかくなくても、コンコンというせきがつづくようなときは、早はやめにお医者いしやさんに診みてもらいましょう。

また、気温きおんが下さがり空くう気が乾かん燥そうしてくると「かぜ」の流行りゅうこうも心配しんぱいされます。本格的な「かぜ」のシーズンほんかくてきを前まえに、今いまから「かぜ」に負まけない体からだづくりを意い識しした生せい活かつを続つづけてくださいね。

11月のほけんもくひょう
寒さむさに負まけない体からだをつくろう

寒さむいと体からだの血ちのめぐりが悪わるくなります。
体からだを温あためる工夫くふうを!!

寒さむさに負まけない・・・4つのポイント!

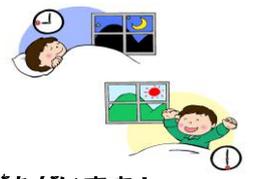
その1 食しょく事じ



- ①朝あさごはんをたっぷりと!
- ②赤あか・黄き・緑みどりの3色しょくそろった食しょく事じ!
- ★かぜよぼう予防よぼうには、タンパク質たんぱくしつ（ニクマルの食たべ物もの）とビタミン（ベジマル・フルーツマルの食たべ物もの）がひつ要よう!!



その2 睡すい眠みん 早はやね早はやおき!



- おな じかんねむ 同おなじ時間じかん眠ねむつても、早はやねをめすると目め覚ざめどのスッキリ度どがちがいます!
- ★体からだを守るまもる力ちからや病びょう気きを治なす力ちからは睡すい眠みん中ちゆうにつくられる!!

その3 運うん動どう



- 「寒さむい、寒さむい」と、ちぢこままっていないで、放ほう課かは外そとに出でて体からだをうごかそう!
- ★血ちのめぐりがさかんになり、体からだがあたたかかくなる!!

その4 服ふくそう



- ①下した着ぎを着きよう!
- ②素そ材ざいのちがう服ふくをかさねて!
- ★厚あつい服ふく1枚まいよりも、うすい服ふくをかさねて、服ふくのあいだに空くう気きの層そうをつくとあたたかい!!

こんな人
いませんか？



寒いと、ついポケットに手を入れて
しまいますが、姿勢が
悪くなるだけでなく、
危険ですよ！



姿勢が悪いと何がいけない？

内臓がおされて
負担がかかります

骨が曲がり「猫背」
になります

いつも骨に力が
かかっているの
で、なかなか背
がのびません

目が悪くなります

不自然な姿勢を続けていると、体のあちこちがこったり、痛んだりして、集中でき
なくなります。勉強していても頭に入りません。

よいしせいをおぼえよう

頭のとっぺんを糸でひっぱられているかんで・・・

- 頭をあげる
- せなかをのばす
- むねをはる
- おへそにかかる力を
いれる
- ひざをのばす
- 両方の足のうら全体
に体重をかける

立っているとき

- 頭をあげる
- せなかをのばす
- にぎりこぶしが1つは
いるくらいあける
- 両方の足のうらをゆか
につける

すわっているとき

背筋をのばすと からだの中も外も気持ちがいい！