

すこやか

(ほけんだより)



尾張旭市立三郷小学校

No.10 R2.11.13

しもつき かぐらつき ゆきまちつき 霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す言葉ですが、他にも「食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたのですね。おいしい食事をおいしく食べるには、食べるときの姿勢やマナーを守ることや、食事を楽しむための「歯」を守ることも大切です。

しせい しゅうかん きれいな姿勢を習慣に

みんなの体はまだまだ成長の途中なので、体のバランスを整えておくことが丈夫な体づくりの基礎になります。

姿勢が悪いと骨格もゆがみ、そのゆがんだ骨格にさらにゆがんだ状態で筋肉がついてしまうため、どんどん体がゆがんでいってしまいます。体のゆがみは頭痛や肩こりなどの身体面への影響だけでなく、イライラしたり、集中力がなくなったりするなど心の健康にも影響が出ます。

きれいな姿勢で生活できているか、自分の生活を振り返ってみよう！



しせい
こんな姿勢していないかな？



せすじ
背筋をぴんと伸ばそう！



ねむれないときは・・・？

ずいぶん早く日がくれるようになりました。長い秋の夜、のんびりすごすこともよいことですが、なんとなく眠れないことも・・・。そんなときは、これを試してみてください。

●ぬるめのお風呂にゆったりと入る

湯船につかって血のめぐりをよくすることで体温がさがりやすくなり、体がねむる準備に入ることができます。



●温かい飲み物を飲む

温かい飲み物が心を落ち着かせます。目を覚ます効き目があるコーヒーや紅茶はさげましょう。白湯やしょうが湯、こんぶ茶などがおすすめ。

●部屋をくらくしてふとんに入る

スマホやゲーム、パソコンの画面の明るさや動きは脳を刺激してしまいます。部屋の明かりだけでなく、メディア機器も早めにOFFに。



大切な空気の入れかえ

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などにかからないために、空気の入れかえが大切です。また、呼吸することで空気中に増える二酸化炭素や、ガスや石油ストーブを使うことで発生する一酸化炭素を室外に出して、新鮮な酸素を取り入れるためにも大事なのです。二酸化炭素が増えると頭が痛くなったり気分が悪くなったりします。また、一酸化炭素の場合は命にかかわる場合も。寒くても窓を開けて、空気の入れかえをしてくださいね！

洗った手はどうしている？

外から帰ったときやトイレに行ったあと、食事の前などに必ず石けんで手を洗うことと思います。手を洗うのは、手についたばい菌やウイルスを洗い流すためです。では、手を洗ったあとのぬれた手はどうしていますか？ 髪になじませたり、服でふいたりしていないでしょうか？ 髪や服でふくと、そこについているばい菌やウイルスが再び手についてしまいます。手を洗ったあとは、せいけつなハンカチやタオルでふくようにしましょう。

