

すこやか



気温の変化が激しく、体調を崩しやすい時期です。気づかないうちに疲れがたまってしまふことも・・・
 生活習慣を整えて、風邪をひきにくい体作りをしていきましょう。
 私のおすすめは、毎日温かいお風呂に浸かることです。冷えた体が温まり、夜ぐっすり眠れますよ。



よ しせい ころ 良い姿勢を心がけよう

みなさんは、ふだん自分の「姿勢」に気をつけていますか？姿勢を正しくすることは、健康な体でいられることにつながります。おうちの人や友だちに見てもらい、確認してみましょう。



べんきょう きゅうしょく 勉強するとき・給食のとき

いすにしっかりと座りましょう。
 本やノートから目をはなして背すじを伸ばすと、
 脳にしっかりと信号が送られて、
 集中でき疲れにくくなります。
 また、食べたものを栄養にする働きが、よりよくなります。

た ある 立っているとき・歩いているとき

お腹に力を入れて、背すじをのばして「気をつけ」の姿勢をしましょう。
 肩・指先から足をまっすぐのばすと、
 良い姿勢になります。歩くときも同じです。
 お尻の穴をしめるイメージです。



よ しせい ころ 良い姿勢を心がけると・・・

代謝が上がります

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、やせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



11月8日はいい歯の日 **6年生を対象に歯の健康に関するお話**を聞きました

11月8日の5時間目に6年生の「移動保健教室」がありました。学校歯科医の御門歯科クリニック大貫先生に「歯の健康と心身の健康との関わり」についてご講話いただきました。

歯は全身の健康に大きく影響していることや、むし歯にならないために定期的に受診することの大切さを教えていただきました。お忙しい中、本当にありがとうございました。

子どもたちからの感想を一部紹介します。



口のことと体のことは、別で考えていたけれど、口の中で起こったことでも全身に影響を与えてしまうので、今まで以上に歯磨きをしっかり行おうと思いました。



むし歯にならないためにも、歯を磨くだけでなく、歯医者さんに定期的に行こうと思います。



むし歯を防ぐポイントも丁寧に教えてくださって、心がけて行うようになりました。弟や家族にも教えると、きちんと磨いてくれて、良かったです。



実際の写真や、歯のイラストを用いて、分かりやすく教えていただきました。



おらせ

体調を崩している人が増えています

寒くなり、体調不良の子どもたちが増えています。特に咳をするお子様が多いです。マイコプラズマ感染症も流行っておりますので、咳などの風邪症状が長引いているお子様は一度受診をしていただくことをおすすめします。

また、健康な体作りは、食事・運動・睡眠（休養）と言われています。お子様がこれからも元気に過ごせますよう保護者の皆様のご協力をお願い致します。

