

# ほけな犬あり11月

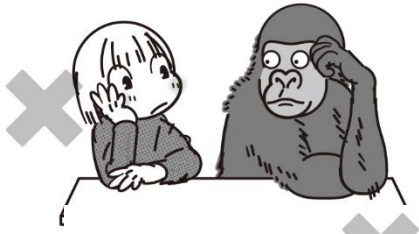
平成30年11月6日  
 昭島市立共成小学校  
 校長 佐伯孝司  
 保健室  
 1～3年生用

ひがおちるのがはやくなり、冬の足音が聞こえてくるようですね。まだ寒さに体がなれていないこの時期。せ中がネコのようにまるくなってきませんか？寒いと思ったら、もう1まい上着を着たり、マフラーをまいたりと寒さ対さくをしっかりとしましょう。まるいせ中より、ピンとのびたせ中がすてきですよ。



## ～よい“しせい”って？～

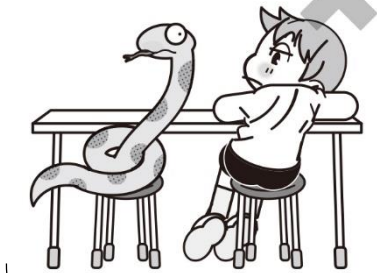
こんな動物にそっくりな様子ありませんか？



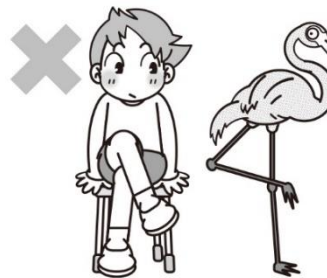
つくえにひじをついて  
いる



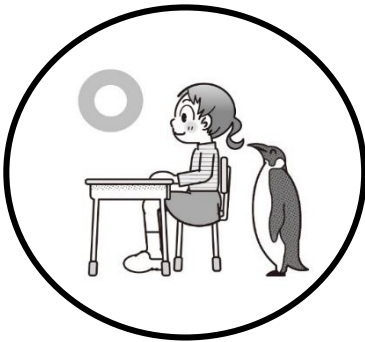
イスにすわって足  
をバタバタ  
犬がしっぽをふって  
いるの？



つくえにもたれかかって  
体がクネクネ



片足を組んでイス  
にすわっている



### 「よいしせい」になるためのポイントは？

- ・イスに深くすわり、ペンギンのように背すじをのばしましょう。
- ・両足の裏全体をゆかにつけましょう。(足がつかない時は先生に話してね)
- ・教科書やノートから30cm(手の平を広げて2つならべたくらい)はなしましょう



11月10日は  
トイレの日

### 小さな思いやりで ピカピカトイレ



トイレからでるとき  
ちょっと確認

- ・流し忘れていないかな？
- ・汚していないかな？
- ・ゴミは落ちていないかな？

一度にたくさんさんのトイレット  
ペーパーを流すとつまってま  
まいます。気をつけてね

このごろトイレでは…  
 トイレットペーパーの切れはしが落ちていたり、ペーパーのしんだけが残っていてペーパーがない。  
 と、気持ちよく使えるトイレでなくて残念です。  
 次使う人のことを考えてみなさんが行動できるといいなとおもっています。



# ほりんだより11月

平成30年11月6日  
 昭島市立共成小学校  
 校長 佐伯孝司  
 保健室  
 4～6年生用

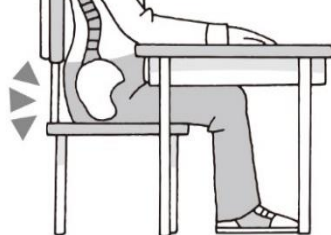
11月は実りの秋。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果物がたわわに実る季節です。今月は音楽会があり、みなさんのがんばりも“実る”秋ですね。

急に冷えて寒い日もありますが、しっかり体調を整えて、日頃の力を目いっぱい発揮してくださいね。



## 正しい姿勢

S. ときどき思い出して、  
 ✨ **ピンツ** とね



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

### 骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です!

## こんな座り方をしていませんか?

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

### 背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



### 足を組む

股関節や骨盤が傾きます



### そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



### 肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



### ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



### 足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定になります





## ～洗面所のタオル、いつ取りかえますか？～



ある洗剤メーカーが、洗面所のトイレの手ふき用タオルの取りかえ頻度を調査すると、3日以上使い続ける家庭は50%以上あったそうです。

そこで、タオルの菌の状態を調べてみると、ハンドソープで洗った手を洗濯したタオルでふくと、手の平にはばい菌がほとんどつきません。でも、洗面所やトイレで3日間使ったタオルでふくと、手の平にはばい菌が！タオルからばい菌がうつったのですね。

いったん湿ったタオルを長時間放置すると、ばい菌は増え、乾いた後も残ります。せっかくきれいに洗った手に再びばい菌をつけないためにも、タオルはこまめに取りかえる習慣をつけた方がいいですね。



## 11月12～16日 食育週間 です

健康な体づくりの重要な要素である「食生活」、一生の健康状態を左右すると考えると、子供のうちに健康的な食生活を身につけさせてあげたいですね。「まごわやさしい」という言葉を聞いたことがありますか？これは食品研究家が提唱されているバランスの良い食事の覚え方です。「まごわやさしい」を食生活に取り入れることで、生活習慣の予防・抵抗力強化・疲労回復・骨を丈夫にする、などの効果があるとされています。

### ま・・・豆類

豆腐・大豆・納豆など。たんぱく質、ビタミン・食物繊維が豊富。



### ご・・・ごま

たんぱく質・食物繊維・カルシウム・ミネラルなど栄養豊富。



### わ・・・わかめなど海藻類

たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。



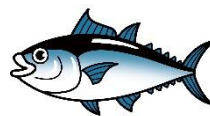
### や・・・野菜

ビタミン・ミネラルが豊富。



### さ・・・魚

たんぱく質や鉄分がたっぷり。



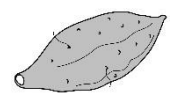
### し・・・しいたけなどのきのこ類

ビタミンや食物繊維が豊富。



### い・・・いも類

炭水化物・糖質やビタミンC・食物繊維が豊富。



上記の食材をすべて含んでいけば、彩りも良く、栄養バランスが良いのですが、いきなり実行しようとしても、なかなか難しいですね。時間がなくなかなか手作りできない方は、外食やお惣菜を選ぶ際にこの合言葉を思い出すだけでも栄養価が違ってきます。また、料理が苦手な方は「まごわやさしいメニュー」で検索するとたくさんのレシピが出てきます。簡単に作れるものがたくさん掲載されていますので、気楽に作ってみてはいかがでしょうか。

難しいことをするとなかなか長続きしません。これなら自分でも毎日続けられる、手軽に楽しく健康な生活を続けていこうという気持ちで始めてみてください。