

# ほけんがよりの11月

貝塚市立北小学校 保健室

平成26年11月3日 発行

あさゆ 朝夕には、さむいと感<sup>かん</sup>じるくらいになってきました。  
 そろそろ、かぜやインフルエンザ<sup>リウコウ</sup>が流行<sup>リウコウ</sup>しはじめます。  
 手<sup>て</sup>あらいをしっかりと、かぜをひかないように  
 しま<sup>たいちやう</sup>しょう。体<sup>たい</sup>言<sup>ごん</sup>間<sup>かん</sup>がよくないときは、無理<sup>むり</sup>を  
 せず ゆっくりやすみましょう!!



### すわり方をチェック

- あごをひき、前をしっかりと見ている。
- 胸をはって、背すじがのびている。
- 手はひざの上。(人の話を聞く時)
- 足のうらは、床にくっついてる。



### 骨の強さもUPさせよう

強い骨<sup>つよ ほね</sup>をつくるには、カルシウムやたんぱく質<sup>たんぱく質</sup>も  
 しっかりとることが大切。また骨の中身(骨密度)が  
 増えるのは、長い一生のうち、10歳~20歳ごろまでの間。  
 この成長期<sup>せいちょうき</sup>の間に、しっかりと食<sup>た</sup>べ、しかり動<sup>うご</sup>いて、  
 じょうぶな骨を育てよう!!

## しせいを正すといいこといっぱい

「かせなんぞ...」じゃあ、困ります 😞  
 はっ!! と気がつくとき...  
 つぎのような姿勢<sup>しせい</sup>になっていませんか??

- ★ いすにダラ〜リとすわっている。
- ★ すぐにねころんでしまおう。
- ★ ほおづえをついてしまおう。

### タオルでエクササイズ!!

10秒キープ

タオルを、豆粒<sup>あたま</sup>のうしろでもちます。  
 息<sup>いき</sup>をはきながら、胸<sup>むね</sup>をそらすようにうでをうしろへうごかしてキープします。

- ★ ネコ背<sup>せき</sup>気味<sup>めい</sup>の人にオススメ
- ★ 肩<sup>かた</sup>や背<sup>せなか</sup>中の「コリ」にききます。
- ★ バストアップ効果も!?

3回<sup>さんかい</sup>づい<sup>ずい</sup>や<sup>や</sup>てお<sup>お</sup>ま<sup>ま</sup>う

## ちほとじいきこころコラム

このコーナーでは、「こころ」について、とりあげていきます。  
 第一回のテーマはズバリ「こころってどこにあるの?」です。

♡あるひとはいいます♡   ♡となりのひとはいいます♡   ♡むかいのひとはいいます♡  
 「じって脳<sup>のう</sup>にあるんだよ」   「つらいとき、胸<sup>むね</sup>がいたい」   「うれしいと、おどろちやう」

「うれしい」「たのしい」「かなしい」などの気持ち<sup>きもち</sup>をコントロールして  
 いるのは、脳<sup>のう</sup>です。そのため心も脳<sup>のう</sup>にあるという考え<sup>かんが</sup>え方が、  
 あるようです。では、どうしてつらいとき胸<sup>むね</sup>が痛<sup>いた</sup>むのでしょうか?  
 うれしくておどろちやうしてしまうのでしょうか? それは心<sup>こころ</sup>がからだのいろ  
 いろな場所<sup>ばしょ</sup>にあるということかもしれません。  
 心<sup>こころ</sup>を大切にすることは、からだを大切にすること。大事なことです。