

ほげんだより

うら面もあります
おうちの人といっしょに読みましょう。

児童数

平成24年11月6日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
養護教諭 白厩 英子

朝・夕と昼間の気温差や空気の乾燥から、鼻や咳のかぜを引いている人が多かったです10月でした。

健康な体は、規則正しい生活リズムからです！

早ね・早起き・朝ごはん・外遊びなど、生活習慣を見直して、かぜに負けない体をつくりましょう。



「おなか元気教室」

研修会で勉強してきたことを、紹介します。
— ヤクルトおなか健康プロジェクト —

おなかがじょうぶで健康だと、かぜやインフルエンザなどいろいろな病気にかかりにくくなるそうです。

腸の大きな3つの働き

①栄養分の消化吸収

消化液により消化され、体内に吸収できるまでに分解される。

②水分を吸収して便をつくる

大腸で水分が吸収され、食べカスや腸の中に住んでいる菌などが、便となって排泄される。

③細菌などから体を守る

腸には、免疫の働きが集中しており、体を守るバリアの役目を果たしている。

腸の3つのバリア

①腸内細菌

②腸の粘膜組織

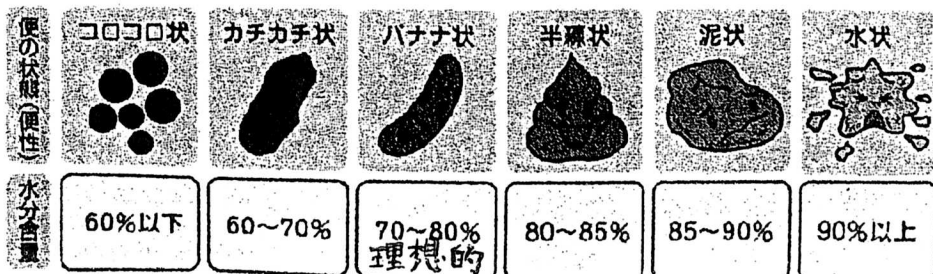
③腸の免疫組織

- ◎ よい菌 (乳酸菌・ビフィズス菌など)
- 中間の菌(大腸菌・バクテロイデスなど)
- 悪い菌
(黄色ブドウ球菌・ウェルシュ菌など)

腸内細菌の中のよい菌をふやすと、健康な腸になります。

よい菌をふやすためには、「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち」の生活リズムとプロバイオティクス(よい菌の入っている食べ物)をとることが大切です。

そして健康な腸からは、理想的な便がでます。皆さんは、自分の便の様子を見えていますか？
便がでたら、おなかが健康かどうか、毎回しっかり観察してほしいと思います。



もくひょう
11月のほけん目標

しせい
姿勢を正しくしよう

元気な体は姿勢から

みなさんは、正しい姿勢を意識していますか？

悪い姿勢が続くと...

- ・血液の流れが悪くなる
- ・胃や心臓・肺などの働きが悪くなる
- ・身長のおびがおくれる
- ・肩こり、腰痛 ・頭痛、腹痛
- ・視力低下
- ・だるさ、疲れやすい
- ・心の病気 など

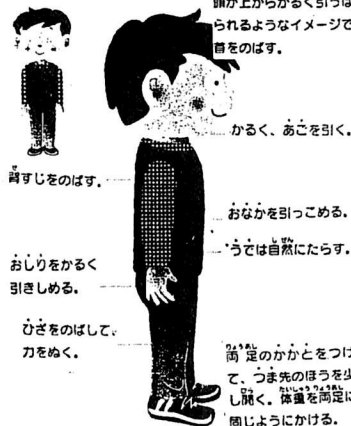
正しい姿勢を続けると...

- ・血液の流れがよくなる
- ・集中力アップ
- ・学力向上
- ・運動能力向上
- ・近視予防
- ・体のバランスがとれ、疲れにくくなる
- 脳・体・心が健康になる！！**

しせいのポイント

立ったときの、いきいき姿勢

身長をはかるときと同じ姿勢です。
頭が上からかく引っぱられるようなイメージで、首をのぼす。



イスに座ったときの、いきいき姿勢

机とイスの高さを調節しましょう！！



歩くときの、いきいき姿勢

リズムカルに歩きましょう！！



こんな運動もしせいをよくするためにやくだつよ

速く進むと
筋肉が強くなるよ

姿勢を良くする
全身運動



その場跳びは足腰を強くします。縄跳びは体をきたえる代表的な運動です。

体を支える筋肉を強くする全身運動です。そうきんがけは、よい運動です。

いろいろな跳び方に
挑戦しよう！

