

# ほけんだより

気温もぐっと低くなり、葉の色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。11月、霜が降りる「霜降月」が略されて霜月になったとの説もありますが、その名の通り、これからだんだん寒くなってきます。

寒さとともに旬を迎えるのがほうれん草です。冬の寒さにあたると、野菜の甘みが増すことが古くから知られています。寒締めほうれん草は、栄養価が高く、えぐみが少ないのが特徴です。栄養をしっかりとって、免疫を高め、規則正しい生活を心掛けましょう。

## 免疫を高めて感染症を予防しよう


1  
外から帰ってきたときは、手洗いとうがいをしよう。



2  
寒くても外で元気に遊ぼう。



3  
好ききらいをしないで何でも食べよう。



4  
人が多く集まるところに出る歩くのはさけよう。



5  
早ね早起をし、規則正しい生活をしよう。



6  
せきやくしゃみが周囲に飛ぶのを防ぐためにマスクをつけよう。



7  
まどをあけて新鮮な空気の入れかえをしよう。



寒くなってくると、どうしても肩に力が入って、背中が丸くなってしまいます。正しい姿勢は心身の健康な発達にとっても大切です。背すじをピンと伸ばして歩いている人は、とてもカッコよく見えますね。みなさんも自分の姿勢を見直してみましょう。

## 姿勢をよくするポイント

① **肩の力をぬく。**  
かた ちから  
りょうかた も あ  
お  
て  
ストーンと落とす

② **おへそに力を集中する。**  
ちから  
しゅうちゅう

③ **あごを引き、胸を張る。**  
あご ひき  
むね  
は  
を張る。

④ **頭の上から糸でつられている意識をする。**  
あたま うえ  
いと  
い  
で  
つ  
ら  
れ  
て  
い  
る  
意  
し  
き  
を  
す  
る。

し せい わる  
**姿勢が悪いと…**

- ないぞう あつぱく ないぞう びやく  
 内臓が圧迫されて、内臓が病気になる。
- せぼね ま  
 背骨が曲がる。
- しりよく ていか  
 視力が低下する。
- こころ は ば  
 心が晴れ晴れしない。

## 冬の寒さに負けず、元気に気持ちよく過ごそう!

11月の保健行事

11月18日 (木)	就学時健康診断・学校保健委員会
11月25日 (木)	歯科臨時健康診断 (全学年)
11月26日 (金)	出発前健康診断 (6年)