

保

健

だ

よ

り

平成27年5月8日  
練馬区立春日小学校  
保健室

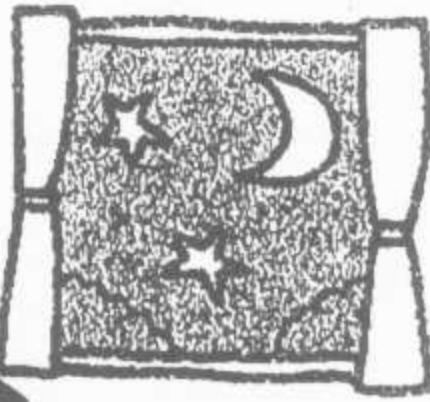
新年度が始まって、一か月。新しいクラスにも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか？  
新しい友達や先生にやっと慣れてきたところに、ゴールデンウィークがあり、今まで緊張して  
いたぶんの疲れが出て、体調をくずしやすいときです。

ゴールデンウィークにゆっくり休んで、リフレッシュできたでしょうか？  
さて、学校が始まると、月末の運動会に向けて、練習が始まります。元気に過ごせるように、  
規則正しい生活を心がけましょう。

# まずは、<sup>せいかつ</sup>生活リズムから

## ね「寝る」「た「食べる」「だ「出す」が大切です。

ね  
寝る



がっこう い じかん あ むり お  
学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられ  
るようにふとんに入りましょう。「何時間寝  
ればいいんですか？」と聞かれますが、人に  
よって差があります。授業中に眠くなったり、  
朝起きられなかったりする場合は、睡眠が足  
りていないのかもしれませんが。

できない原因は？  
心当たりは、ないですか？



た  
食べる



あさ ひる ばん しょく えいよう  
朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを  
かんが ちようしょく にち  
考えながらとりましょう。朝食は1日の  
はじ げん じゅう  
始まりのエネルギー源として、とくに重  
よう たい  
要！ また、同じものばかり食べたり、  
しょくじ たいちよう  
食事をぬいたりしていると、体調をくず  
げんいん  
す原因になります。



だ  
出す

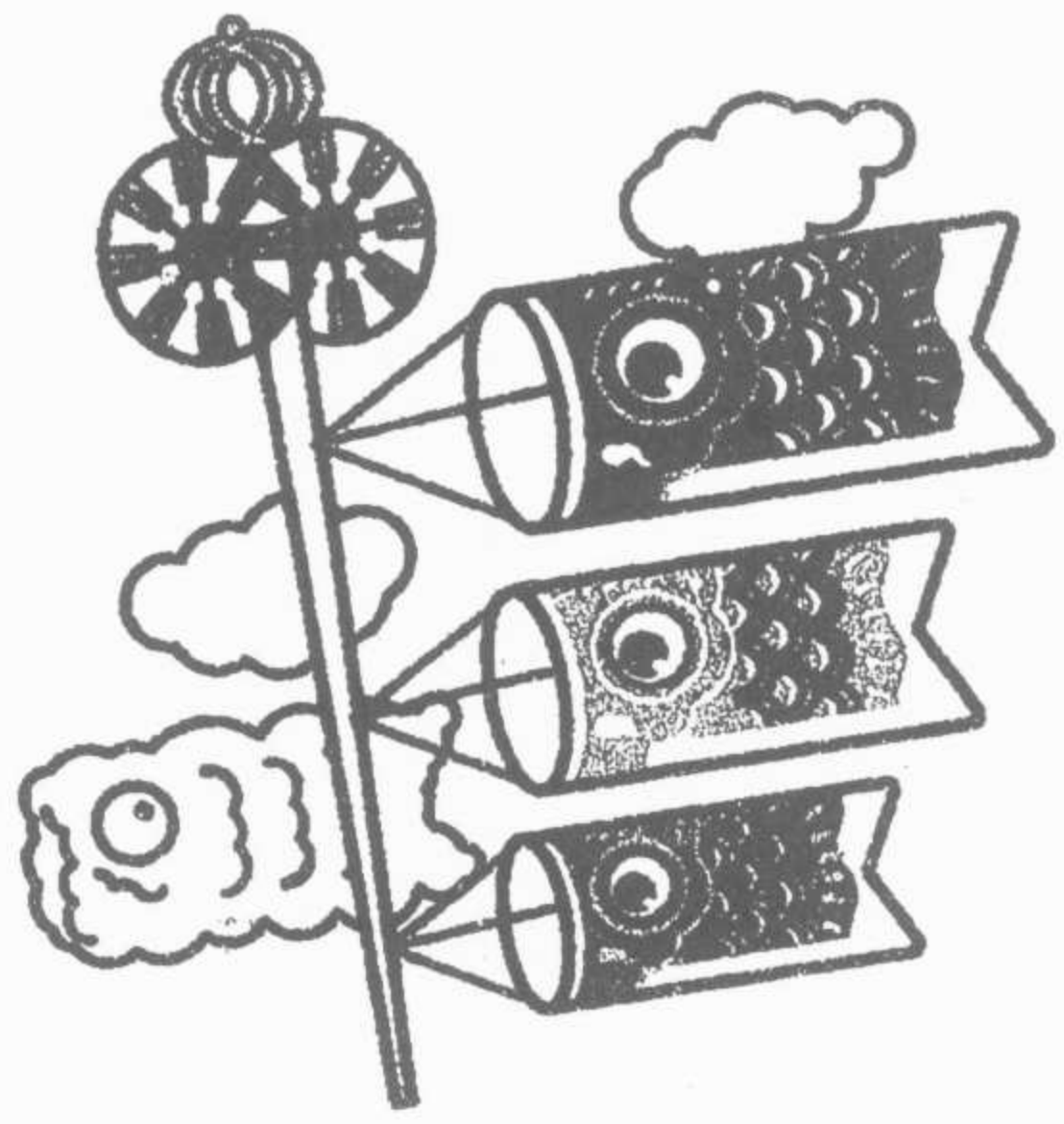


からだ  
トイレに行っておしっこやうんち（体の  
なかのいらぬもの）を出すことも、私た  
ちが生きるためのしくみとして欠かせま  
せん。がまんをすると、おなかが痛くなっ  
たり、病気につながることもあります。  
びょうき  
出したくなったら早めにトイレへ。



<おうちの人と一緒に読みましょう。>

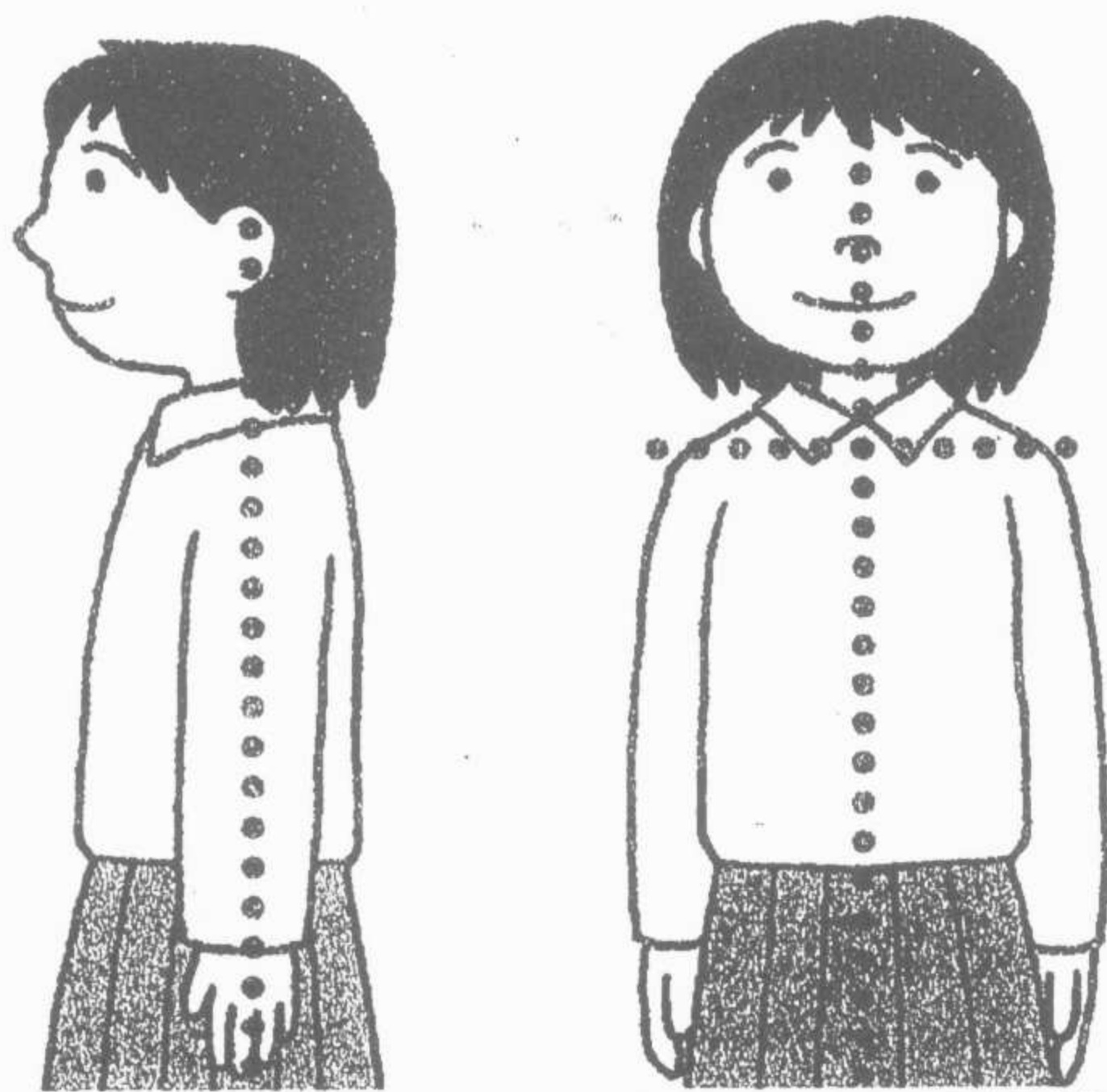
健康診断後、お知らせを受け取ったら  
必ず受診しましょう



5月の保健目標 「姿勢を正しくしよう」

しせいを<sup>みなお</sup>見直してみよう

●「正しいしせいってどんなしせい？」



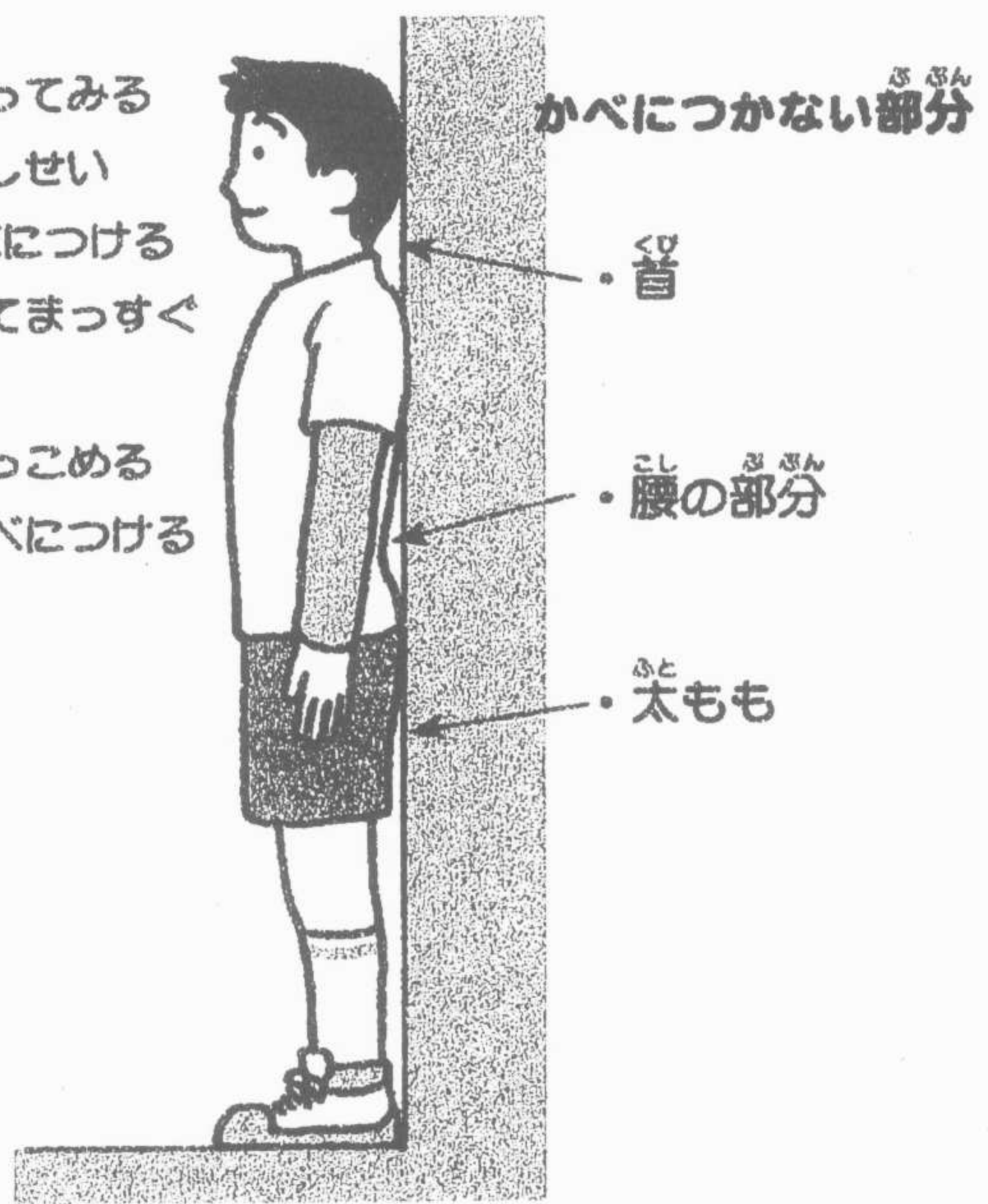
「正しいしせい」とは、自分の身長通りのしせいを1ミリも縮めないしせいのこと。

これが「基本しせい」です。

- 横から見ると、耳から体の横、かかとまでが一直線。
- 正面から見ると、両肩を結ぶ線は床と並行。鼻とへそを結ぶ線は床に垂直。

●「基本しせい」で立っているか  
チェックしよう！

- かべの前に立ってみる
- ① 気をつけのしせい
  - ② 両肩をかべにつける
  - ③ あごをひいてまっすぐ前を見る
  - ④ おなかを引っこめる
  - ⑤ かかとをかべにつける



このしせいが自然にできたら合格！  
いつもこのしせいになるように心がけましょう。

◆◆しせいをよくするために◆◆

たて書きの文字が書きやすいしせいを心がけよう！

●すわっているときの基本しせいは、たて書きの文字が書きやすいしせいです。

ねこぜになっていたり、体が左右どちらかに傾いていると、たて書きの文字がまっすぐ書けません。



基本しせいのつくりかたは立っているときと同じ。



たくさん歩こう！

- 歩くとき足と背筋が同時にきたえられます。



深呼吸をしよう！

- 胸いっぱい風を吸い込めば、背すじがのびて「身長通りのしせい」になります。

