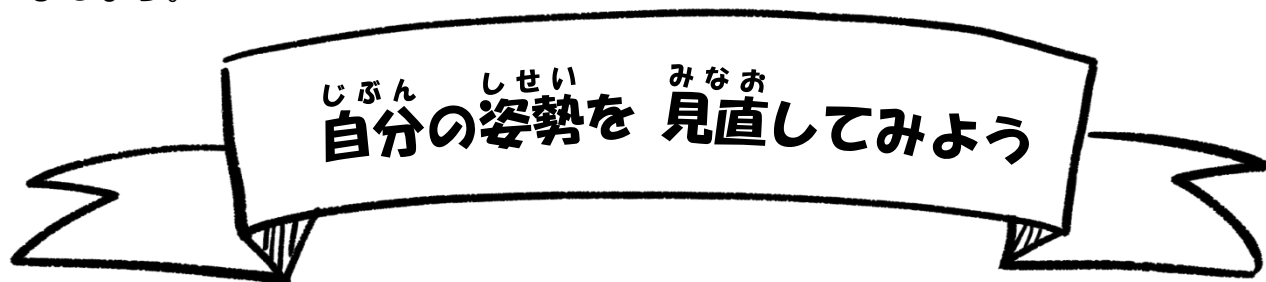




令和3年11月19日
練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
養護教諭 門倉 理弥

朝晩が寒くなってきましたね。日中は暖かく、朝晩は肌寒いため、体調をくずす人が増えています。気温の差が大きいと、体に疲れがたまり、調子が悪くなりやすくなってしまいます。服装で体温調節ができるよう、上着を工夫してみましょう。



こんなしせいで すわっていませんか・・・？

ねこせ



ほおづえ



あしく足を組む



あさくすある



授業中、上のイラストのように、悪い姿勢になっていませんか？心当たりがある人もいます。悪い姿勢がくせになってしまうと、体全体のゆがみにつながり、肩こりや腰痛、あごのゆがみなどといった症状が出てくることもあります。正しい座り方を身に付けましょう。まず、いすに座るときには、背筋を伸ばして深く座ります。両足のうらは、ゆかにしっかりと付けます。また、体と机の間はこぶし一つ分けるようにします。そして、ノートをとるときには、わきを開きすぎないように気を付けましょう。正しい姿勢で授業が受けられるとよいですね。



食べもの・飲みものであたたまろう



「なべもの」やスープなど、あたたかい食べもの・飲みものがおいしい季節になりました。からだの中からポカポカしてきて、元気が出てきますね。ところで、私たちがふだん食べたり飲んだりするものの中には、『からだをあたためるはたらき』をもつものがあります。寒さをのりきるために、食生活の中にとりいれていきたいですね（逆にからだを冷やすものもあるので要注意）。

では、次の①～⑤ではA・Bのどちらがからだをあたためるかな？

ヒント 「根っこ」を食べるもの、色がこいもの、冬にとれるものはあたたまるものが多いですよ！

	①A: カボチャ	B: ホウレンソウ	
	②A: ニンジン	B: トマト	
	③A: さとう	B: くらざとう	
	④A: リンゴ	B: バナナ	
	⑤A: コーヒー	B: こうちゃ	

【こたえ】①…A、②…A、③…B、④…A、⑤…B

