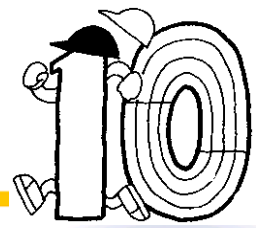


ほけんだより

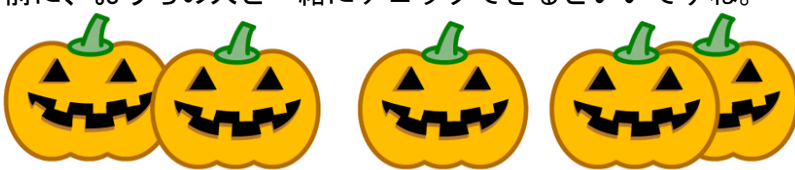
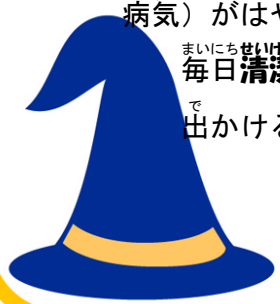
平成25年10月8日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



まいにちの練習の成果を存分に発揮できた運動会も終わり、あの暑かった夏がうそのように、吹く風も心地よく、さわやかな季節になりました。秋といえば、【スポーツの秋】【読書の秋】【食欲の秋】【芸術の秋】…といろいろなことを始めるのにとってもよい季節です。



ただ、こうした季節の変わり目は、体調をくずす人も多く、八坂小でも熱で欠席する人が少し増えています。夏の暑さで、思った以上に**体力がおちていること**、**急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったり**することなどが主な原因です。10月になると「衣がえ」で冬向きの服にかわっていきませんが、その日の**気温や体調に合わせて**、こまめに**着るものを調節**してほしいと思います。また、これからインフルエンザやカゼなどの感染症（人から人へうつる病気）がはやってくる季節です。**手洗い、うがい**をしっかりとしていくためにも、**毎日清潔なハンカチ、ちり紙**を身につけておくようにしましょう。出かける前に、おうちの人と一緒にチェックできるといいですね。



チェック項目が多いほど、姿勢がくずれている可能性あり！！

姿勢チェック10 きをつけて！

- いつも首や肩がこっている
- 立っているとすぐに疲れる
- つまづきやすい
- 「姿勢が悪い」とすぐ言われる
- 立っている時はすぐに休めの姿勢になる
- 足を組んで座ることが多い
- 背が高いのを気にしている
- ノートや本、パソコンの画面に顔を近づけて見る
- 体がかたい
- 長い時間立っていると腰が痛くなる

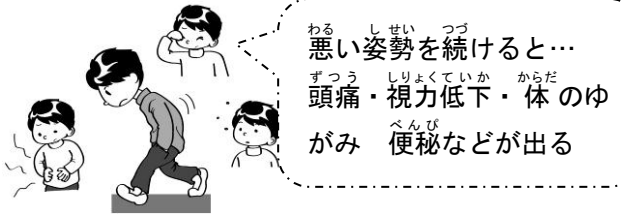
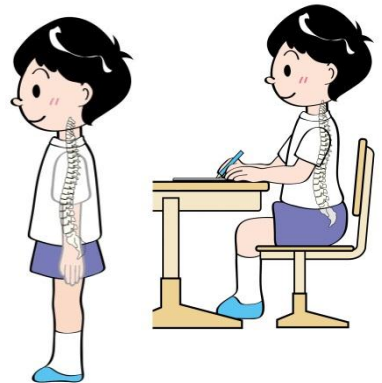
やってみよう！！ よい姿勢にチャレンジ！！

- 立っているとき
- ① 首をながく
 - ② 肩の力をぬいて
 - ③ 背をもちあげるように
 - ④ おしりに力をいれて
 - ⑤ ひざをのばす

- 座っているとき
- ① いすの背もたれにおしりをくっつけて
 - ② おなかを持ち上げる

横から見たとき
耳たぶ→首→おなか→ひざ
→くるぶしが一直線でむすばれているように。

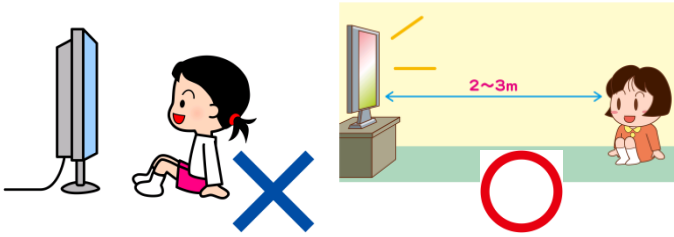
まえから見たとき
左右の肩・腰が同じ高さになるように。



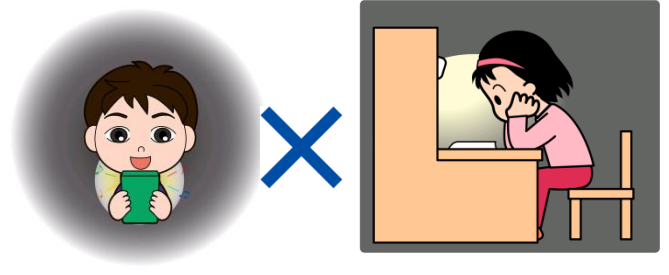
目をたいせつにしていますか？

テレビに近づきすぎていませんか？

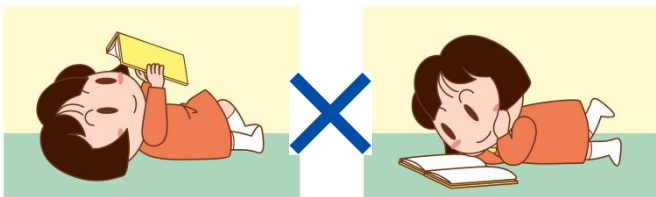
テレビをみる時は2～3メートルはなれましょう。



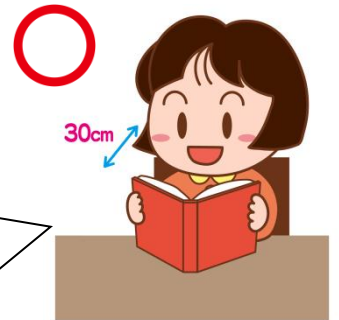
くらい部屋で勉強したり、ゲームをしたりしていませんか？



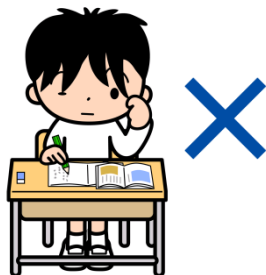
本をよむ時の姿勢はどうですか？



本をよむ時は、姿勢
ただ正しく、目と本は30cmはなすように
しましょう。



まえなが
前がみが長い人いませんか？

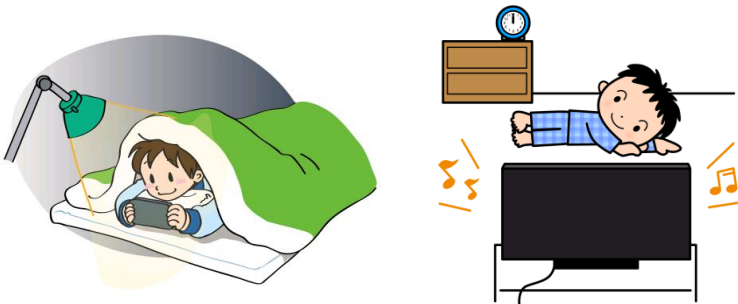


ピンでとめる



みじかくしてスッキリ

こんな生活している人いませんか？



ふとんの中でゲーム

夜おそくまで、テレビやゲーム

おそくても夜10時までにはふとんにはいって寝る環境をととのえるようにしましょう。早寝への近道は【早起き】から。朝、がんばって早起きすると夜も自然と早く寝られるようになりますよ。低学年の人は9時ごろには寝るようにしましょう。

最近、朝から頭痛やだるさを訴える人がいます。1時間目から大きなあくびをして、とても眠そうにしています。睡眠時間がたれないと、学習に集中できなかったり、思わぬケガをしたりします。

特に高学年の人たちは毎日いそがしく過ごしていて生活リズムをととのえるのが大変かと思いますが、小学生のうちは健康な体をつくる基礎の時期なので、意識して睡眠時間を確保する