

ほけんだより 11月

一宮市立丹陽南小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

しせいを正しくしよう



11月に入り、冷え込む日も多くなってきました。朝晩と昼間の気温差が激しく、体調を崩す人が多い時期です。早寝早起き、朝ごはん、バランスの良い食事で体調を整えましょう。また、調節のしやすい服装で1日快適に過ごせるように心がけましょう。

こんな座り方をしている人…いませんか？
～正しいしせいで気持ちよく勉強しよう～

<p>ひじをつく</p> <p>背骨が曲がってしまいます。</p>	<p>机にもたれかかる</p> <p>視力の低下につながります。</p>	<p>ずっこけている</p> <p>腰に大きな負担がかかります。</p>
<p>ほおづえをつく</p> <p>歯ならびやかみ合わせが悪くなります。</p>	<p>足をくむ</p> <p>体の左右のバランスが悪くなります。</p>	<p>足をフラフラする</p> <p>足を床につけて踏ん張っていないと、よいしせいが保てなくなります。</p>

3つのグループの食べものを食べよう！

おもにエネルギーのもとになる おもに体をつくるもとになる おもに体の調子を整えるもとになる

黄

砂糖

からだを動かす力になる

かんがえる力になる

赤

「血」や「肉」になる

丈夫な「歯」や「骨」になる

緑

びょうきの予防になる

お腹の調子を整える