

とほけんだより 11月

No. 11

令和5年11月1日
珠洲市立直小学校
保健室

朝晩に肌寒さを感じる日が多くなってきました。マラソンチャレンジでは、ひたむきに走る姿に感心します。一緒に走ると自分がこんなにも走れなくなったのかと愕然としますが、運動不足解消のために、この期間だけでも続けたいと思います。

市内では、インフルエンザや風邪がちらほらみられます。こまめなせっけんでの手洗いや日ごろから免疫力（私たちの体に備わっている病気とたたかう力）を高めることが大切です。みなさんの「スマイル笑顔」も免疫力を高めてくれる一つです。

11月の保健目標

生活リズムを見直そう

保健行事

11月上旬 体重測定
20日～28日 さわやか週間

先月、さわやか週間に向けて全校で『生活クイズラリー～Health～』を行いました。保健委員会がはじめてクロムを使ってQRコードのクイズを作り、小班ごとにクイズラリーをしました。どの班も盛り上がり、規則正しい生活を送る大切さや小班ごとの絆が深まりました。



ねんせいむ
1年生向け



ねんせいむ
2年生向け



ねんせいむ
3年生向け



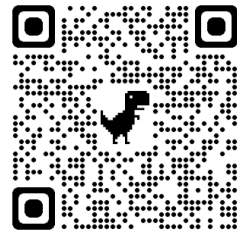
ねんせいむ
4年生向け



ねんせいむ
5年生向け



ねんせいむ
6年生向け



実際に使用したクイズです。
やってみてほしい人は、小班班長
の名前の欄は自分の名前を記入
してチャレンジしてみてください。
どの学年もやっていいです！

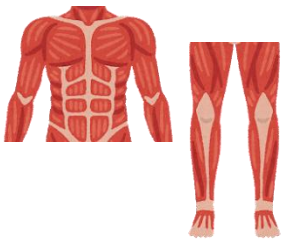
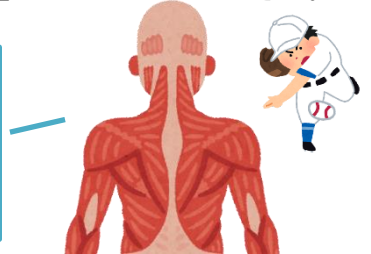


良い姿勢でスポーツが上手くなる!?

6日(月)は、待ちに待った持久走大会です。持久力をつけておくことは、これから先、健康に生きていくためにはとても大切なことです。実は、マラソンなどの全身を使うスポーツが上達するには、練習ももちろんですが、「良い姿勢で過ごすこと」がとても大切なんです！授業中の姿勢はどうですか？「もっとスポーツが上手になりたい！」と思う人は、今まで以上に「良い姿勢」を心がけてみてください。

まがった姿勢でスポーツしていると、首や腰に負担がかかり、ケガや故障の原因になります。

そのため、背中の筋肉をきたえることが必要です。



スポーツでは、すばい動きとすぐに強い力を出す動きが必要。その動きを作り出すためには、体の土台となる足とお腹の筋肉をきたえることが必要です。



背中、足、お腹の筋肉をきたえるには？

実は、きれいな姿勢を意識すると背中、足、お腹に力が入り、筋トレしなくても自然と3つの筋肉をきたえることになります！つまり、きれいな良い姿勢を続けていると、スポーツも上手くなっていくとも言えます。



保護者の皆様へ

❖ 「さわやか週間」【20日～28日の9日間】

よりよい家庭生活習慣の確立をめざして第2回「さわやか週間」に取り組みます。期間になりましたら、別紙で詳細をお知らせしますのでご確認・ご協力をよろしくお願いいたします。

❖ 持久走大会保健調査【6日(月)朝に提出】

2日(木)に児童の持久走大会保健調査を配付します。安全な活動にするために、当日の朝の健康状態をチェックして記入し、大会当日の朝に提出してください。よろしくお願いいたします。