

# とほけんだより 11月

No. 12

令和6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。持久走大会に向けての取組、マラソンチャレンジでは、一生懸命に走る姿に感心します。

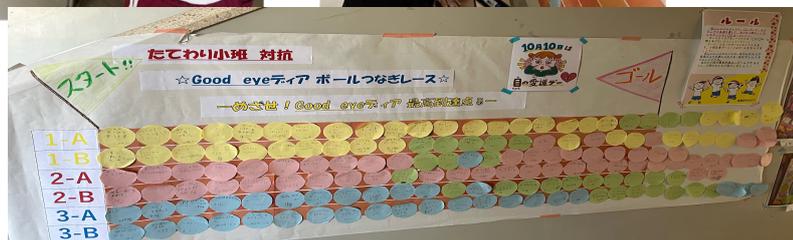
全国的にマイコプラズマ肺炎が流行しています。こまめなせっけんでの手洗いや日ごろから免疫力（私たちの体に備わっている病気とたたかう力）を高めることが大切です。

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  
18日～26日 さわやか週間

10月の児童保健委員会の取組みで、Good eye ディア キャンペーンを実施しました。縦割り小班対抗“Good eye ディア ポールつなぎレース！めざせ、最高到達点！！”です。縦割り小班ごとに眼にいいことをしたら、ボール(O)にかいて、ボールをつないで、最高到達点を目指すレースです。みんな、意欲的に取り組み、眼にいいこと= Good eye ディアを生活の中で取り入れ、どの小班もみんな協力して声をかけあい、最高到達点に達しました。これからも生活の中で、Good eye ディアを意識して生活していきましょう。

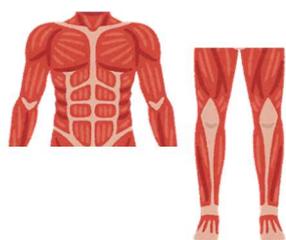
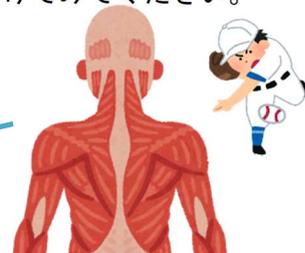


## 良い姿勢でスポーツが上手くなる!?

6日は、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」がとても大切なのです！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、くびり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、すばや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」【11月18日～26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【11月6日(水)朝に提出】

11月1日(金)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。