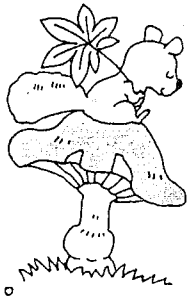
ほけんだより

平成18年11月28日
若郷小学校
保健室　NO.7

新島でも西ん風が吹くようになりました。かぜやインフルエンザの流行する時期が近づいてきました。

じょうぶな体づくりと、正しい生活習慣を心がけ、これからの季節を乗り切りましょう。



からだにていこう力をつけよう

何でも食べよう　ぐっすりねよう　からだを動かそう　外で遊ぼう

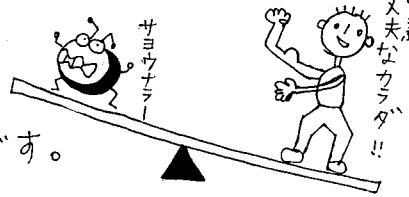
"ていこう力"とは、病気の原因であるバイキンやウィルスをやっつける力です。

ていこう力が低い人は、体の中にウィルスが入ってくるとすぐにかぜなどをひいてしまいます。

寒くて乾燥するこれからの季節は、ウィルスがあちこちに飛びまわります。ウィルス VS 私たちのていこう力との戦いが始まります。

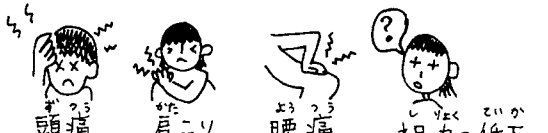
みんな、がんばれ

小口先生はみんなの応援団長です。



すわっているときの姿勢に気をつけよう

姿勢がわるいと、からだのいろいろなところに、悪い影響を与えます。たとえば…

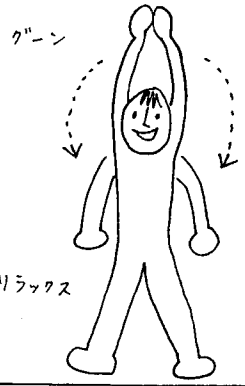


1、背すじをのばす。
2、ふかく腰かける。
3、目から机までは、30cmはなす。
4、ライトは、きき手の反対側におく。（右ききの人は、左側に）

特にみなさんは、学校で長い間すわっている事が多いので、ふだんから注意が必要です。気がついた時にはなおすように習慣づけましょう。

休み時間や勉強の合い間に……

同じ姿勢で長時間すごしたあとは、筋肉をほぐそう



① 息をすいながら、うでを頭の上にのばして、グーンと背のび。
② 息をはきながら、ゆっくりともとに戻す。

これから寒くなってくると、ポケットに手をつっこんで、背を丸めて歩いている人が増えます。寒さに負けず、顔をあげて背すじを"ピン"!!