

すくすく



立山町立釜ヶ淵小学校
保健室
令和3年11月5日

朝晩の冷え込みが一層強まってきて、体調を崩しやすい時期です。鼻水や咳など風邪症状を訴える子供が目立つようになってきました。体温調整できるように服装を工夫するなどして、残りの2学期も元気に登校できるようご家庭でもご協力をお願いいたします。



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

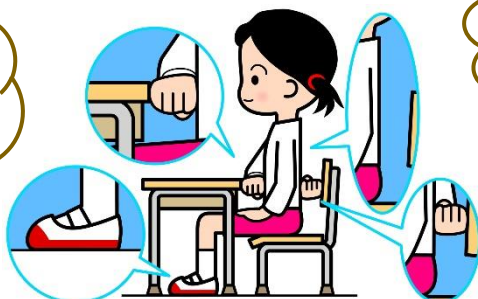


ただ正しい姿勢で
気持ちもシャキッと

寒くなると、体の熱が外に逃げないように、つつい背中が丸くなつてしまいます。寒くなってきたこれからの季節は特に自分の姿勢を意識してみましょう。

3つのポイント

あし ゆか
足は床に
ペタン



せなか
背中とおなかに
グー1つ

せなか
背中はピン

ただ正しい姿勢で
過ごすために
あたたかい服装をしよう

ポイント1 3首をあたためよう！

- ①首
- ②手首
- ③足首



せっかく重ね着をしても、3首が開いていると、外の冷たい空気が入り込み、体温で温められた空気が逃げてしまいます。

ポイント2 気候・気温に合わせて、服装を工夫しよう！

厚着をしたままあたたかい室内などにいると、冬でも汗をかきます。汗をふかずにいると、かわくときに熱を冷やし、体調を崩す原因になります。上手に脱ぎ着して調節しましょう。



持久走に向けてパワーアップ



準備運動を忘れずに！！

いきなり走ると、けがをしやすくなるよ。
心の準備にもなるよ。



朝ごはんをしっかり食べよう！！

体が目覚め、元気に動くことができるよ。

たくさんすいみんをとろう！！



持久走は、たくさん体力をつかうよ。



朝、走る前の体調をチェックしよう！！



だるいな…風邪っぽいな…
という人は無理をしない。

寒くなくても水分補給は大切！！



寒い時でも、汗をかきます。また、寒いとのどや鼻が乾燥して、ウイルスがくっつきやすくなるよ。

乾燥が気になり始める時期／うるおい生活始めてみませんか？

【体の中から】

・皮膚の乾燥を防ぐのは、ビタミンA・B・C・E、たんぱく質が必要。水分補給も忘れずに！



◎たんぱく質
⇒肉や魚、大豆

食品の例

◎ビタミンA
⇒レバー、海藻類、緑黄色野菜



◎ビタミンB
⇒レバー、鶏肉、納豆、にんにく

◎ビタミンC
⇒イチゴ、キウイ、魚介類



◎ビタミンE
⇒ナッツ類、大豆製品、魚介類

【手洗いの時に】



・手を洗った後は、水分が残らないようにしっかりふく。
・水分が残っていると、皮膚の水分と一緒に蒸発してしまう。

【お風呂で】



・体を強くこすりすぎない。
・お風呂のシャワーのお湯を熱くしすぎない。
・お風呂あがりに、保湿クリームをぬる。