



# ほけんだより



## 外で元気に運動しよう!

平成29年11月 大道小学校 保健室

暑い秋が続きましたが、最近(さいきん)は冷たい風(かぜ)が吹き、沖縄(おきなわ)にもやっと冬(ふゆ)の足音(あしおと)が聞こえてきました。

秋(あき)といえば、スポーツの秋(あき)！読書(どくしょ)の秋(あき)！芸術(げいじゆつ)の秋(あき)！食欲(しょくよく)の秋(あき)！いろいろとありますが、みなさんはどのようなこと(こと)に取り組(と)みましたか？この秋(あき)をきっかけ(きっか)に、いろいろなこと(こと)にチャレンジ(ちんげん)できるといいですね。そしてなんと(なんと)いっても、秋(あき)には栄養(えいよう)豊富な旬(しゆん)な食材(しょくざい)がたくさんあります。これから(これから)の冬(ふゆ)の野菜(やさい)は体(からだ)を温(あた)めてくれます。バランス(ばらんす)良い食事(しょくじ)で、かぜ(かぜ)をひき(ひ)にくい体(からだ)をつくりましょう！



### 外で思いっきり 体を動かそう!

外遊(そとあそ)びをすると、ゲーム(げーむ)など(など)では得(え)られない経験(けいけん)によって脳(のう)が刺激(しげき)され、脳(のう)の前(まえ)の部分(ぶぶん)の『前頭葉(ぜんとうよう)』が活発(かつぱつ)になり、感情(かんじよう)の調節(ちようせつ)ができるようになるので、イライラ(いらいら)・そわそわ(そわそわ)せず、授業(じゆぎやう)に落(お)ち着(ち)いて参加(さんか)することができる(か)そうです！

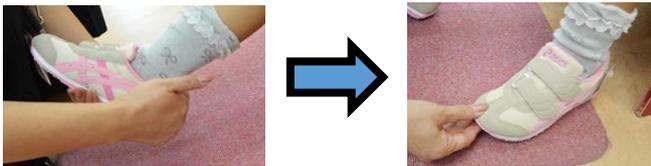
のう はたら かつぱつ 脳の働きが活発に!	せいかつ ととの 生活リズムが整う!	たいりよく 体力がつく!
 <b>前頭葉</b>		
脳の働きが活発になり、気持(きもち)のコントロール(コントロール)ができるようになります。	眠(ね)りをさそう物質(ぶつしつ)のもとが作(つく)られるため、夜(よ)は早(はや)めにねむくなります。	成長(せいちょう)期(き)に体(からだ)をたくさん動か(動か)すと、体(からだ)力がつきます。

**ルールを守ろう!**

みんなで遊ぶ(あそ)ぶ時は、必ず(かならず)ルール(ルール)があります。ルール(ルール)があるから(から)こそ、みんな(みんな)で楽しむ(たのしみ)ことができます。遊び(あそ)びながら、ルール(ルール)を守る(まも)る大切(たいせつ)さを学(まな)びましょう!

## 靴(くつ)のサイズは自分(自分)にあっていますか? ~今ははいている靴(くつ)をチェックしてみよう!~

- 靴(くつ)をはいたら、かかと(かかと)をトントン(トントン)してかかと(かかと)に合(あ)わせる
- 靴(くつ)の先端(せんたん)を、ゆび(ゆび)で押(お)してみる  
※靴(くつ)の中(なか)の指(ゆび)を曲(ま)げず、まっすぐ(まっすぐ)にしておこう!



- ☆1cm~1.5cm押(お)せる場合は、ちようど(ちようど)良い(よい)サイズ!
  - ★つま先(つまさき)いっぱい(いっぱい)に指(ゆび)がき(き)ている場合は、靴(くつ)が小(ち)さい!
  - ★2cm以上(いじようお)押(お)せる場合は、靴(くつ)が大(おほ)さい!
- 自分(じぶん)で確(かく)認(にん)できない(できない)時は、家(いえ)の人(ひと)とや(や)ってみ(み)よう!

- その他のポイント
- ・しっ(し)かり固(か)定(てい)できるベルト(ベルト)やひも(ひも)がある
- ・かかと(かかと)や足(あし)首(くび)をしっ(し)かり支(し)えられる
- ・歩(あ)きに合(あ)わせて靴(くつ)の底(ぞこ)が曲(ま)がる

### リボン結(むす)びできるかな?

