



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。

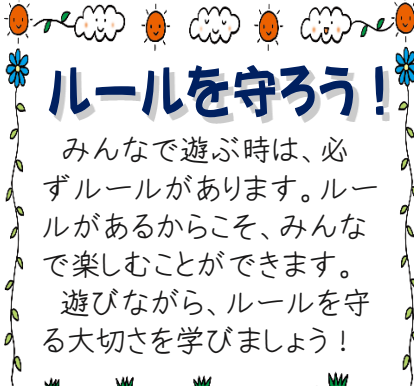
秋(あき)といえば、スポーツの秋(あき)！読書の秋(あき)！芸術の秋(あき)！食欲の秋(あき)！いろいろとありますが、みなさんはどのようなこと(こと)に取り組(と)みましたか？この秋(あき)をきっかけ(きっか)に、いろいろなこと(こと)にチャレンジ(チャレンジ)できる(できる)といいですね。そして(そして)なんと(なんと)いっても、秋(あき)には栄養(えいよう)豊富な旬(しゅん)な食材(しょくざい)がたくさん(たくさん)あります。これから(これから)の冬(ふゆ)の野菜(やさい)は体(からだ)を温(あた)めてくれます。バランス(よ)良い食事(しょくじ)で、かぜ(かぜ)をひき(ひ)にくい体(からだ)をつくり(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(を)すると、ゲーム(ゲーム)など(など)では得(え)られない経験(けいけん)によっ(よ)つて脳(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(かんじょう)の調節(ちょうせつ)ができるようになる(なる)ので、イライラ(いらいら)・そわそわ(そわそわ)せず、授業(じゆぎょう)に落(お)ち着(ち)いて参(さん)加(か)することが(こと)できる(できる)そう(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!
 <p>前頭葉</p>		
<p>脳の働きが活発になり、気持ちのコントロールができるようになります。</p>	<p>眠りをさそう物質のもとが作られるため、夜は早めにねむくなります。</p>	<p>成長期に体をたくさん動かすと、体力がつかます。</p>



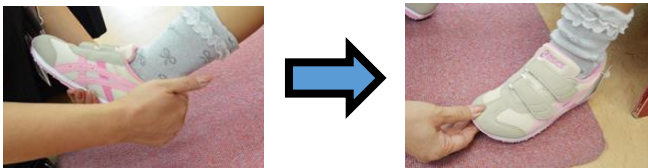
ルールを守ろう!

みんなで遊ぶ時は、必ずルールがあります。ルールがあるからこそ、みんなで楽しむことができます。遊びながら、ルールを守る大切さを学びましょう!

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、かかとをトントンしてかかと(かかと)に合わせる
- 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(ちよ)うど良(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(いじょう)お(お)押(お)せる場合は、靴(くつ)が大(おお)さい!
- 自分(自分)で確(た)確認(にん)できない(できない)時は、家(いえ)の人(ひと)とやっ(や)つてみよう!

- その他のポイント○
- ・しっかり固定(こてい)できるベルト(ベルト)やひも(ひも)がある
- ・かかと(かかと)や足首(あしむね)をしっかりと支(た)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?

