

今月の
保健目標

正しい姿勢を心がけよう！

11月に入り、寒さを感じる日が多くなってきました。寒さで背中を丸めたり、暖かい場所でスマートフォンやタブレットを長時間使ったりしていませんか？

その「姿勢」は、実は体にさまざまな影響を与えています。この機会に、勉強中、食事中、スマートフォンやタブレット使用中、いろいろな場面での「姿勢」を意識してみましょう！



姿勢が悪いと…



- ・ 集中力が下がる
- ・ 呼吸が浅くなり疲れやすくなる
- ・ 背骨や筋肉のバランスが崩れる
- ・ 肩こりや腰痛の原因になる

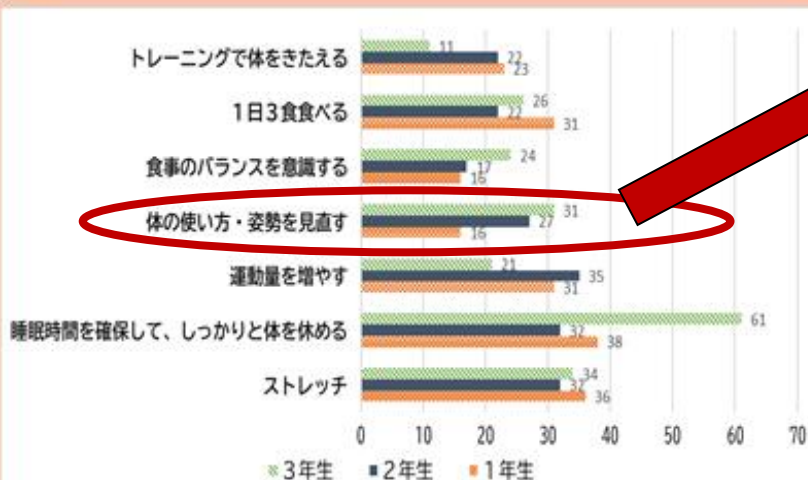


よい姿勢とは・・・

耳・肩・腰・くるぶしが一直線になる状態。

背筋を軽く伸ばして、あごを引くことで呼吸もしやすくなります！

9月の「けが予防&健康維持大作戦」アンケート結果です



今日からできる！ 姿勢改善

- ★ 授業中は背もたれに頼らず、机との間にこぶし1つ分あける
- ★ スマホを使うときは顔を下げすぎない
- ★ リュックは両肩で背負う
- ★ 家でも1時間に1回はストレッチをする





11月8日(土)は第2回チャレンジ弁当!



今回のテーマは『栄養バランスのよいお弁当』

「栄養バランス」がよいお弁当とは、どんなお弁当でしょうか?

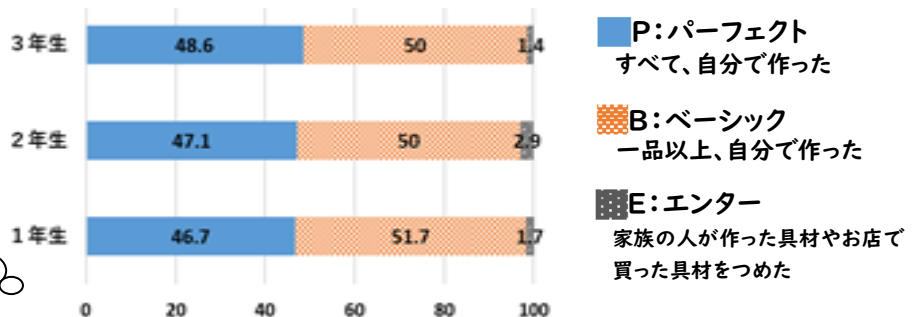
前回(6月)のチャレンジ弁当で、みんなが意識した「栄養バランス」のポイントをまとめてみました! これらを参考に、今回のお弁当作りに取り組んでみてください。



- 6つの栄養素をすべて兼ね備えられるよう、彩りよく作った
- 量や数を多くした
- バランスを意識するために紙に書いてイメージしながら頑張った
- 赤、緑、黄色の食材がすべて入っていて、『彩』を意識して作った
- 苦手な野菜は大きいと食べづらいので、小さく切って食べやすいようにした
- お母さんがいつも作ってくれている弁当を思い出して作った
- 食材が偏らないように野菜にお肉を巻いて、バランスよく摂取できるようにした



前回(6月)の
チャレンジレベルです。
LEVEL UP を目指して
取り組んでみよう!



感染症対策できていますか?

いい(11) くら(9)き!
11月9日は換気の日
換気のポイントは?

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます!



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい