

# ほけんだよい

令和5年度  
11月1日(水)  
せらひがし小学校  
保健室

## よい姿勢を心がけよう!

11月1日は  
「いい姿勢の日」

みなさんは日ごろから「正しい姿勢」を意識していますか？  
足を組んだりほおづえをついたりしている人はいませんか？  
姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから治すのは難しいものです。骨や筋肉が成長途中にある今、気を付けて「正しい姿勢」を習慣づけるようにしましょう！

## 正しい姿勢にチャレンジ!



立った姿勢は  
上にひっぱられる  
イメージで  
背すじとひざをのばす!

座った姿勢の

- 合言葉は「グー・ペタ・ピン」
- ・おなかとせなかにグーひとつ!
  - ・足はペタンと床につける!
  - ・背中中はピンとのばす!



## トイレをきれいに使おう!

11月10日は  
「いいトイレの日」

トイレは、みんなで使う場所です。  
次に使う人が気持ちよく使えるように心がけましょう!  
人間は不思議なもので、きれいなトイレだときれいに使おうとしますが、汚いトイレだと自分がさらに汚しても気にならなかったり、そのままにしてしまうようです。みんなで協力してきれいなトイレにしていきましょう!

**POINT 1**  
**早めに行く**  
ギリギリまでガマンしていると、服やトイレを汚す原因に

**POINT 2**  
**位置を確認**  
座る位置・立つ位置は一步前

**POINT 3**  
**振り返る**  
流し忘れやゴミを落としていませんか?

**POINT 4**  
**トイレのあとは**  
手洗いを忘れずに

## 「シューズのかかと」が泣いていませんか?

「シューズのかかと」の役割

- ① 転びにくくする。
- ② 歩くサポートをする。
- ③ 足の骨が変形してしまうことを予防する。



世羅高校陸上部の強さの秘訣は…

シューズのかかとを大切にしているから!

シューズのかかとは靴の神様がいていわれています。神様に失礼のないよう日ごろからかかとを踏まないことを心がけ、マラソン大会でよい結果が出せるようにしましょう!

シューズや靴のかかとは大切な役割があります。しかし、せらひがし小学校の下駄箱をのぞいてみると普段からかかとを踏んではいっている靴やシューズが何足かあります。かかとの部分を大切にはきましょう! サイズがあっていない場合は、おうちの人と相談して、自分の足に合ったシューズをはきましょう!

## 生活見つめ直し週間10月の結果!

生活見つめ直し週間の「寝る前(寝る30分前)にメディアを見なかった。」の項目が満点だった児童の割合(%)の結果を見てみると…

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月	73.9	63.1	57.1	66.7	68.1	61.9
10月	82.6	78.9	66.7	83.3	63.6	80.9

先月と比較すると、ほとんどの学年でメディアの項目が満点の人数が増えていてみんなの頑張りが伝わってくる結果になっています。目に優しい生活ができている人がたくさんいてうれしいですね!

### メディアと離れてリアルな経験を!

テレビやタブレットを使っていた時間で様々なことをやってみましょう! メディアからは得られない、新たな体験や発見ができるはずです! 読書、外遊び、お手伝い、家族との会話、その他いろいろ、リアルな経験を増やしてみてください! 次の生活見つめ直し週間は11月6日から始まります。