

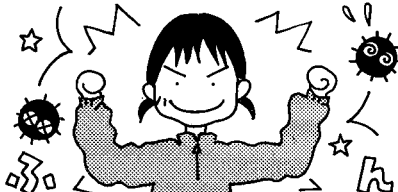
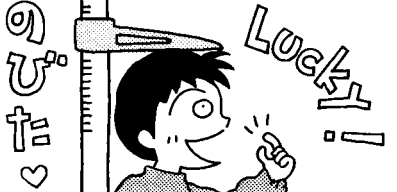



持久走の練習がはじまりました！

11月25日に持久走大会があります。それに向けて、持久走の練習もみんながんばっていますね！『走るのがすき』という人も『走るのは苦手』という人も、すすんで練習しましょう。心臓や肺が強くなって、運動もうまくなるし、病気になりにくくなりますよ！

11月の保健目標
～姿勢を正しくしよう！～




運動すると、いいことたくさんあるよ♪

<p>病気に負けない身体になる!!</p> 	<p>背がのびる! 力が強くなる!!</p> 	<p>す早く動けるようになる!!</p> 
<p>ストレス解消できる!</p> 	<p>疲れが早くとれて元気になれる!</p> 	<p>運動していて、いつもと苦しさがちがう時には運動をやめて、近くにいる先生に話しましょう!</p>

※ 準備運動・整理運動をしっかりとやろう!! ※


どうして準備運動をするの？

準備運動をせずにいきなり体を動かすと、体がびっくりして『横腹』がいたくなったり、いつもの力が出せなかったりします。準備運動をすることで体があたたまって、筋肉がやわらかくなるので、ケガをしにくくします。



どうして整理運動をするの？

整理運動をしないとつぎの日も体がだるかったり、筋肉痛になったりします。きちんと整理運動をすると、疲れた筋肉をほぐして、体の疲れをとりやすくします。疲れていてもしっかりとやりましょう。



終わった後は、うがい手あらいをすれずに!

正しい「しせい」で勉強してるかな？

教科書と目の間は

約30cm



おなかと机の間は

ぐー

背中

はぴん

足のウラは

ぴた



こんなしせいはダメですよ！



ほおづえをつく



足が前に出ている



足をくんでいる

どうして、姿勢が悪いといけないの？

『楽』なんだからいいんじゃない？…と思うかもしれませんが、上のような姿勢をしていると…

○血の流れが悪くなる

○脳へ行く血の中の酸素の量が減るため、脳の働きが悪くなる

○集中力がなくなる。
○頭が痛くなる

○胃や腸が圧迫され、胃の働きが悪くなる

○お腹が痛くなる
○気持ちが悪くなる

背中を丸めたまま息を吸っても、あまり吸い込むことができないんだよね～。

他にも…目と机の距離が近くなるので、視力が悪くなる。



ゲームをやる時、あぐらをかいたり、ねそべってゆったりしていませんか？特に、携帯ゲーム（DSやPSPなど）は姿勢が悪くなっていることが多いので気をつけてくださいね。