



にこにこだより

令和5年11月1日
岩国市立杭名小学校
ほけんだよりNo.9

11月に入りました。朝晩の冷えこみが激しくなってきましたね。杭名小学校でも体調不良になる人が増えてきています。基本的な感染対策は、みなさん変わらずできているでしょうか？
11月も、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう！

学校保健安全委員会

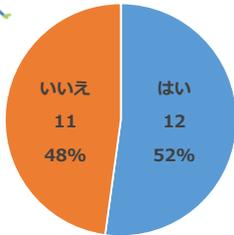
10月13日(金)6校時の学校保健安全委員会では、保健・放送委員会による発表の後、明治さんによる出前授業を行いました。楽しい出前授業や、委員会児童のみなさんの活躍のおかげで、実施後のアンケートは、全員に「満足」と回答していただきました。委員会のみなさん、よく頑張りましたね！アンケート等のご協力や当日ご参加くださった保護者のみなさん・児童のみなさん、ありがとうございました！
来年度もお楽しみに♪



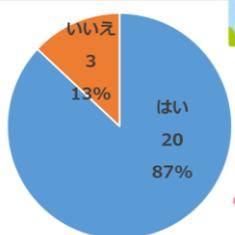
その1. 委員会の発表

～児童向けアンケート～

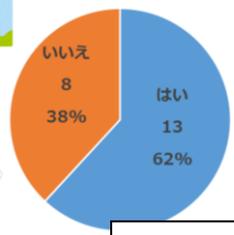
学校以外でも牛乳を飲んでいる



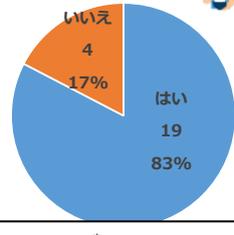
早ね・早起きができる (平日)



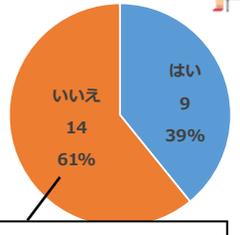
毎日残さずご飯を食べている (休日)



毎日残さずご飯を食べている

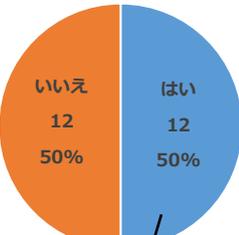


自分はいい姿勢だと思う



できていなくても気をつけようとしている 92%

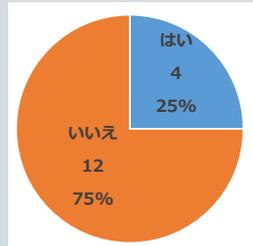
毎日運動をしている



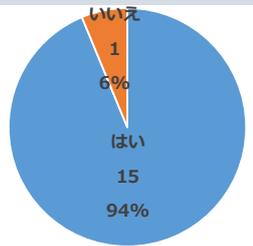
種目	人数
なわとび	6人
走る	4人
ブリッチ	3人
歩く	2人
一輪車	1人
ラジオ体操	1人
ふっきん	1人
ダンス	1人
サッカー	1人
でんぐりがえし	1人
バドミントン	1人

～保護者向けアンケート～

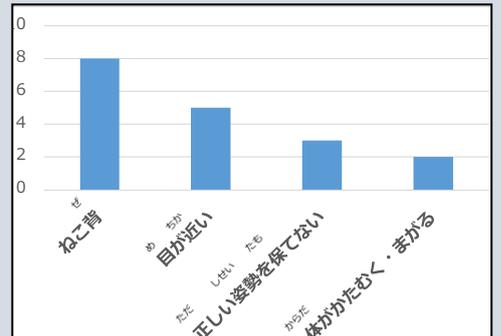
お子さんはいつもよい姿勢をしている



お子さんに姿勢について注意したことがある

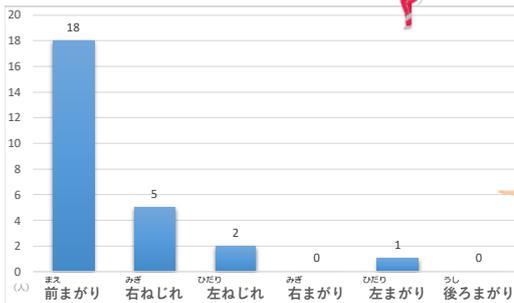


お子さんの姿勢について気になること



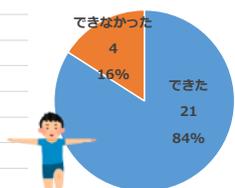
しせい ～姿勢チェック～

あし 足ぶみチェック



かたあしだ 片足立ちチェック

みぎあし た 右足で立った ひだりあし た 左足で立った



ゆびさき 指先チェック



その2. であまえじゆぎよう 出前授業

ほね やく ○骨の役わり

- からだ ささ 体を支える
- ない まも 内臓を守る
- ほね おち 骨の主な材料をたくわえる

ほね かっぱつ し き ○骨が活発にできる時期

- しょうちゅうがくせい とき 小中学生の時
- ほねちよきん たいせつ → 「骨貯金」をすることが大切

ほね つよ ○骨を強くするために

- うご おち しっかり食事!
- そと うんどう 外で運動!
- たいせつ すいみんも大切!



11月1日は

いい
しせい
姿勢の日



しせい 姿勢をよくすると...

★気分アップ

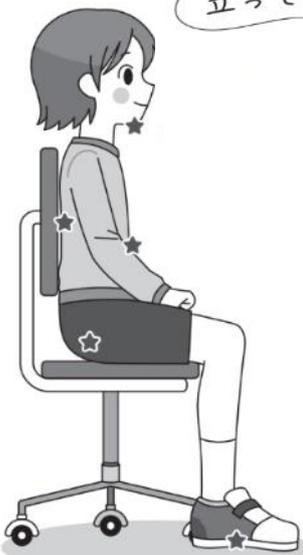
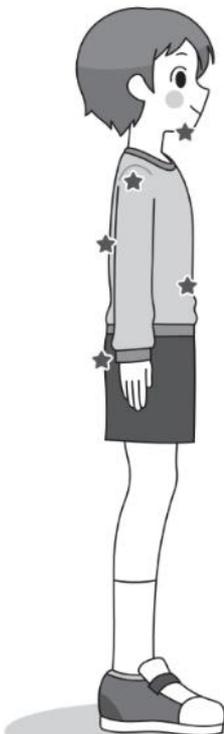
からだ のゆがみは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。
ただ しせい つづ まいにちきもち す 正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

★集中力アップ

せなか まる 背中が丸まっていると、のう じゅうぶん はたら 脳が十分に働きにくい状態に。
きちんと座ると、べんきょう 勉強がはかどります。

★代謝アップ

ぜんしん けつえき なが 全身の血液やリンパの流れがよくなり、つか 疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できるかも!?



ま 立っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める

すわ 座っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける