

すくすく

令和5年10月30日

第6号



10月は、学習発表会や、150周年記念式典がありました。練習したことを出し切ることはできたでしょうか？

かぜが冷たく感じる日も増えてきました。体温調節のできる服を着て、すごしていきましょう。



11月の保健目標
姿勢を正しく
しよう

11月の予定

2日(木)	フッ化物洗口
9日(木)	フッ化物洗口
16日(木)	フッ化物洗口
30日(木)	フッ化物洗口



姿勢のポイントを知ろう！

よい姿勢の合言葉は、「グー・ピン・ペタ」です！ぜひ、やってみましょう。

お腹と机の間に
グーひとつ



背すじは
ピン

足は、地面に
ペタ

よい姿勢ですぐすと、
いいことがたくさんあり
ます。

よい姿勢のメリット

- ① 脳に血液がめぐりやすくなります。そのため、集中力が上がります。
- ② 食事の時の姿勢に気を付けると、消化がよくなります。
- ③ よい姿勢を保つことで、背中やお腹に筋肉がつきます。



骨のはたらき

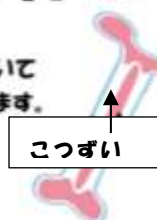
体を動かす

筋肉の両はしは、
別べつの骨とつながっています。
筋肉が縮むと骨や関節が動く
仕組みになっています。



血液を作る

骨の中心は空洞になっていて
「こつざい」がつまっています。
ここで私たちの血液が、
つくられます。



体の中のカルシウムは、
ほとんどが、骨で
蓄えられていて、筋肉
が縮んだり、血を
固めたりするために
使われます。

11/22 学校保健委員会 「わたしはどこからきたの？」～性の健康講座～

連尺小学校では、昨年度、「ひとりひとりの色（個性）を輝かせるにいろいろ学校」を目指してLGBTQ+や、個性（多様性）について勉強しました。今年は、「**大切なからだ・いのちのつながり**」をテーマに、勉強をすすめています。11月に行う学校保健委員会には、4・5・6年生が参加し、いのちのたんじょうについて、講師の先生からお話を聞きます。



今までの成長をふりかえってみて、自分ができるようになってきたことや、まだまだ成長していきたいなと思っていることを考えてみましょう。どんな自分になっていきたいか、考える機会になるといいなと思っています。

体力づくりがはじまります。

11月17日から、11月29日のマラソン大会に向けて、「体力づくり」がはじまります。

連尺小学校では、「体力づくり」で長い距離を走る練習をします。

長い距離を走る練習（ランニング）をすると、心や体にいいことがあります。



ランニングをすることで、「セロトニン←通称 幸せホルモン」が分泌されると言われています。



痛みを和らげたり、脳がリラックスしたりする効果があります。

ランニングにより、**気持ちがすっきりする、ハッピーな気分になる**など、気分が高まります。



ランニングをすると、心臓の機能が高まると言われています。体の中に取り込んだ酸素を効率よく使えるようになります。少し走っても、ハーハーいわなくなったりします。



自分のペースで、練習をつづけていきましょう！

○ おうちの方へ ○

11/22 5・6時間目 学校保健委員会への参加希望について

【日時】11/22（水）13：40～14：50 終了予定 【場所】体育館（後方に保護者席を設けます）

学校保健委員会には、どの学年の保護者の方も参加可能です。ぜひ、気軽にご参加ください。

※詳細については、別紙案内を配付します。ご確認ください。