



2024年
(令和6年)
11月5日
藤江小学校

11月になり、葉の色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。秋から冬への移り変わりを感じますね。これからどんどん寒くなっていきます。冬に向けて心も体も元気に過ごすことができるようにかぜ予防はしっかりと行っていきましょう。

生活リズムを整え、免疫力を高めましょう！

2学期もなかばにさしかかり疲れがたまってきていませんか？生活習慣の乱れや睡眠不足、疲れは免疫力の低下につながります。免疫力が低下すると病気にかかりやすくなってしまいますため、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



睡眠

夜更かしをせず、心と体の疲れをしっかりとりましょう。



食事

バランスよく3食食べることが大切です。1日のエネルギーになります。



運動

適度に体を動かすことによってストレスの解消につながります。

たいじゅうそくてい
**体重測定を
おこないます！**



12日(火)	1. 2年生
13日(水)	3. 4年生
14日(木)	5. 6年生

11月1日は良い姿勢の日！普段の姿勢を振り返ろう！

みなさんは日ごろから「正しい姿勢」を意識していますか？一度悪い姿勢が身につけてしまうと、大人になってからなおすのは難しいです。骨や筋肉の成長途中である今だからこそ、日ごろから意識して「正しい姿勢」を心がけましょう。

悪い姿勢



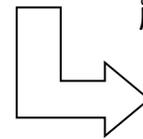
肘をつく



足を組む



寝転んで本を読む



悪い姿勢を続けていると、このような影響があります！

- ・疲れやすくなる
- ・集中力が落ちる
- ・視力が悪くなる
- ・あごがゆがむ、歯並びが悪くなる
- ・肩こりや腰痛など体の不調が起こりやすくなる



良い姿勢



★良い姿勢のポイント

- ①背中とおなかにグーをひとつ
- ②足をペタンとしっかり床につける
- ③背中はピンと伸ばす
- ④本やタブレットは目から30cmはなして使う