

# ほげんだまり11月

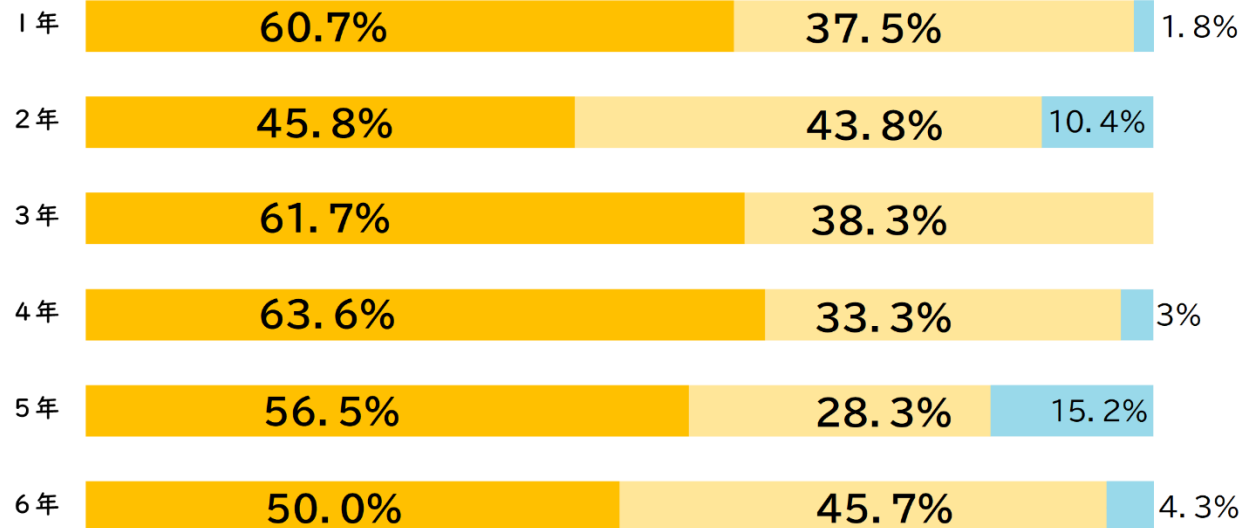
第8号  
令和6年11月1日発行  
鹿児島大学教育学部  
附属小学校

11月7日は「立冬」です。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に手を使う手洗いや歯みがきなど、おっくうになり、早く終わらせがちです。そういうときこそ、意識して丁寧にいきましょう。冬服や暖房器具の準備もしながら、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



## 夏休みチャレンジシートの結果について

附属小のみなさんは夏休みの間、チャレンジシートにしっかり取り組んでくれました。チャレンジシートについて保健厚生部の保護者の方々が結果をまとめてくださりました。その結果をお知らせします。



### 【ほとんど目標を守れた(8割以上)】

1年生：98人中約59人が守れた。  
2年生：110人中約50人が守れた。  
3年生：113人中約70人が守れた。  
4年生：111人中約71人が守れた。  
5年生：136人中約77人が守れた。  
6年生：143人中約72人が守れた。

### 【まあまあ目標を守れた(5割以上)】

1年生：98人中約37人が守れた。  
2年生：110人中約48人が守れた。  
3年生：113人中約43人が守れた。  
4年生：111人中約37人が守れた。  
5年生：136人中約38人が守れた。  
6年生：143人中約65人が守れた。

### 【あまり目標を守れなかった(5割未満)】

1年生：98人中約2人。2年生：110人中約12人。3年生：113人中約0人。  
4年生：111人中約3人。5年生：136人中約21人。6年生：143人中約6人。

※人数はだいたいの目安です。



保健目標

## げんき あそ じょうぶ からだ 元気に遊び、丈夫な体をつくろう



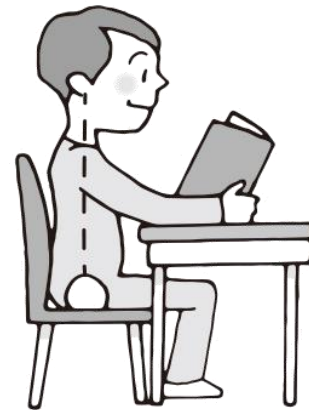
家族で取り組んだからこそ大変素晴らしい結果が出ていました。運動会の期間でつけた体力を維持したり、さらに体力アップしたりできるように過ごしやすい季節を活用して、運動の習慣化にチャレンジしましょう。



丈夫な体は、正しい姿勢からつくれます。日頃の生活を振り返って、勉強している時やクロムブックを見ている時、猫背になっていませんか。猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど様々な不調を引き起こします。

### 原因は頭を支えられないこと

猫背にならない座り方



人の頭の重さは体重の約10%あります。体重が30kgの人なら約3kg(2Lペットボトル1.5本分)です。なかなかの重さです。正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこってしまいます。

- ①いすに深く腰かけ、骨盤の上に体に乗せるイメージで背筋を伸ばし、左右のお尻に同じように体重をかける。
- ②足の裏を床につけ、左右のひざ同士、内くるぶし同士を軽く合わせる。

## 生活を直して 良いうんち

良いうんちの条件

- バナナみたいな形。
- きれいな茶色。
- においはあまりしない。
- ストーンと気持ちよく落ちる。



こんな良いうんちが出たら、健康な証拠です。このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。そのために大切なのが規則正しい生活です。

また、良いうんちを出すには、たとえうんちをたたくなくても、朝起きたらトイレに行く習慣を身に付けましょう。

### .....良いうんちを出すコツ.....

- 好き嫌いせずごはんを食べる。
- 睡眠をしっかり取る。
- 適度な運動をする。



自分の1日を振り返ってみましょう。