

ほけんだより



平成30年12月6日
さいたま市立馬宮西小学校
保 健 室 号
第 9 号

日に日に寒くなってきましたが、「寒い、寒い」と、家の中でじっと座りゲームばかりするのではなく、外にでて体を動かして元気に遊びましょう。体が温まると、かぜに負けない力が強くなり、元気に過ごすことができます。2018年も残すところ、あと1か月です。朝ごはんをしっかりと食べ、夜は早く寝て、健康に過ごしていきましょう。

12月の保健目標 「かぜをひかないようにしよう」

1
外から帰ってきたときは、手洗いうがいをしよう。



2
寒くても外で元気に遊ぼう。



3
好ききらいをしないで何でも食べよう。



4
人が多く集まる場所に散歩するのはさげよう。



5
早ね早起きをし、規則正しい生活をしよう。



6
せきやくしゃみがでる時は、他の人への感染を防ぐためにマスクを着用しよう。



7
窓を開けて、新鮮な空気の入れかえをしよう。



あなたは、7つのうち、いくつできていますか？
毎日、元気に過ごせるよう、がんばっていきましょう！

うんどうほけんいいんかい かつどう
＊ 運動保健委員会の活動 ＊

まにし かいさい

～『楽しみながらきたえろ！馬西ジム！』開催しました～

うんどうほけんいいんかい ちゅうしん ぎょうかんやす たいいくかん たいりよくそくてい たいりよく うんどう
運動保健委員会が中心となり、業間休みに体育館で、体力測定＋体カアップの運動を
がくねん おこな うんどう ないよう なまえ うんどうほけんいいん かんが がくねん
学年ごとに行いました。運動の内容と名前は、運動保健委員で考えたものです。どの学年も
たの しく
楽しんで取り組みました。



とうりよく
投力をきたえろ！
たいほう
ロケット大砲！

とくてん
バランスきたえて得点アップ！
バランスゲーム



ふつきん
腹筋をきたえろ！
ひょうじょうたい お
30秒上体起こし！



しょうがいぶつ
障害物をのりこえろ！
たん そう
短きより走！



しゅんぱつりよく
瞬発力をきたえろ！
はんぶくよこ
反復横とび！

けんさ おこな
～ハンカチ・ティッシュ・つめ検査を行いました～

しゅう ど ぜん かい うんどうほけんいいん
週に1度、全3回、運動保健委員がハンカチ・ティッシ
ュ・つめ検査をおこな けんさ お
行いました。検査は終わりましたが、これ
からもハンカチを持ち歩き、せっけんで手を洗った後は、
きれいなハンカチで手をふけるようにしましょう。また、
えいせいてき ち ある て あら あと
衛生的で、けがをしな、けがをさせない、つめのなが
さ
にできるよう、しゅう かい
週に1回はつめを切りましょう。





つよ ほね きん 「強い骨 ちょ金」をしよう!

12月から保健室前の掲示板で、「強い骨ちょ金」を行っています。

「強い骨ちょ金」とは・・・?

強い骨をつくるために、必要な生活習慣の次の4つができていたら、1日1人1つ、キャップコインを、骨ちょ金箱にちょ金することができます。

みなさんは、毎日できていますか?



これらの生活習慣は、強い骨をつくります。

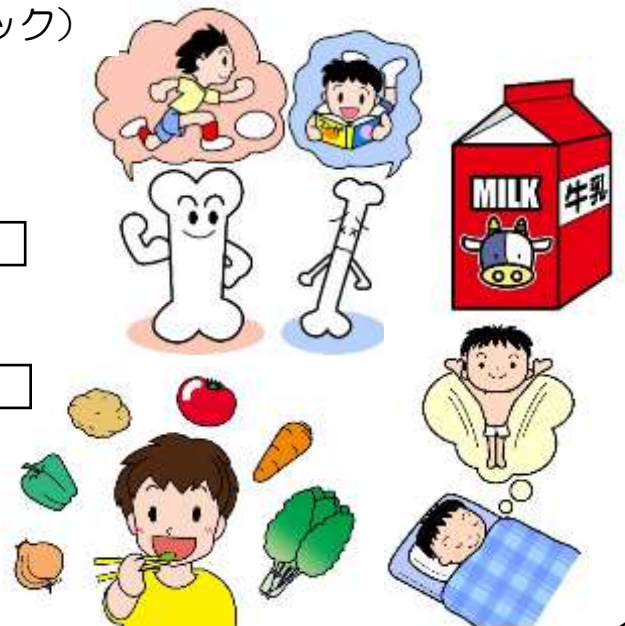
(チェック)

1. 太陽の光をあびて、外で遊んだ。

2. 給食以外で、家でも牛乳を飲んだ。

3. 好き嫌いせず、給食を全て食べた。

4. 夜9時前にねた。



キャップコイン

ほね ちょきん 箱

ちょ金ができる時間は、朝休み、業間

休み、昼休みです。

「馬西っ子」全員で、骨を強くして、健康に

過ごしていきましょう。

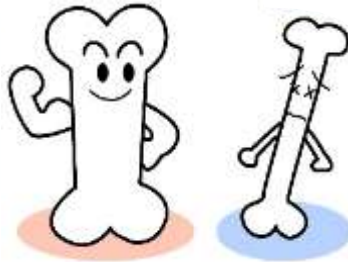
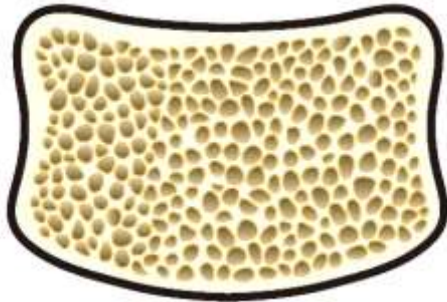
12月5日現在、90個たまっていました!



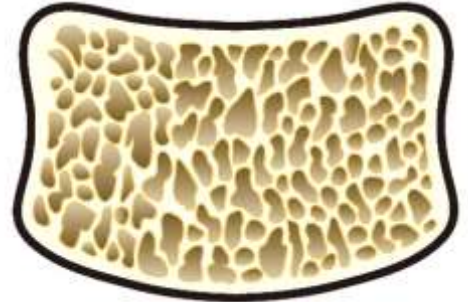
ほね なか * 骨の中 *

ほね つよ 骨を強くできる(ほね きん 骨ちよ金)は、せいちょうき いま 成長期の今。
だいたい、20さい までです。

つよ ほね
ギッシリつまって強い骨



よわ ほね
スカスカしていて弱い骨



お ほね
折れにくい骨

お ほね
折れやすい骨

ほね やくわり * 骨の役割 *

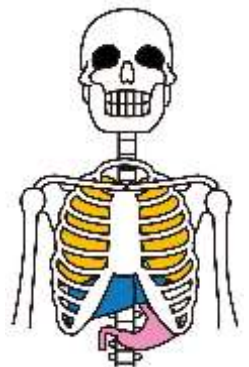
1. からだを支える

た じょうたい すわ じょうたい 立たった状態や座った状態などでからだを支え、姿勢を保ちます。



2. からだを守る

のう ないぞう 脳や内臓はとてもやわらかいので、かたいほね まも で守っています。



3. カルシウムを蓄える

からだにあるカルシウムの99%はほね たくわ に蓄えられます。



4. 血液を作る

けつえき ほね なか 血液は骨の中にある「骨ずい」というところで作られます。

