



ほけんだより



今年の冬はたくさん雪が積もり、子ども達は思う存分雪遊びを楽しんでいます。子ども達の元気な笑顔は、きちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。免疫力アップのためにも適度な運動、十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけましょう。

よい姿勢のおはなし

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。

◇よい姿勢はいいこといっぱい！◇

- ・骨や筋肉が強くなり、丈夫になる。
- ・内臓への負担が少なく、発育発達を順調にする。
- ・集中力や落ちつきがでてくる。
- ・疲れが少なくなり、勉強や作業の効率が上がる。
- ・前向きな気持ちになり、心と体が元気になる。

◇体幹をきたえよう！◇



◎ケンケンずもう
向かい合わせになって平手でお互いを押し合いつこ。



◎手押し車
足首を持ち、腕の力で体を支えながらゆっくり前進。



+



+



+



+



+



+



+

肥満のおはなし

肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- ・大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- ・小児期の肥満は死亡リスクを高める
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざ・腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないために

- 1、ゆっくりよくかんで食べる
- 2、朝ご飯は必ず食べる
- 3、好き嫌いをなくす
- 4、おやつを食べ過ぎない
- 5、運動をする
- 6、生活リズムを崩さない

子どもの肥満の約 70%は成人肥満になると言われています。最近では動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つです。食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょう。



+



+



+



+



+



+



+