



けんこう仮面の健康のつぼ

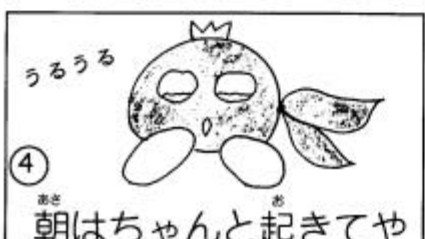
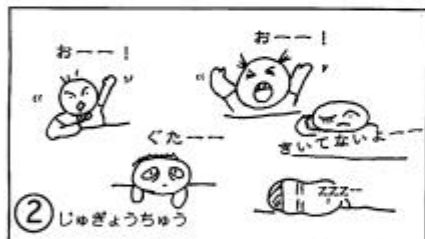


平成15年9月19日
高倉小学校
PTA
健康委員会
vol.1

みなさん、夏休みがおわりました。元気にしていますか？（もうばててる？）
これは、けんこう仮面からの健康な生活のおしらせです。
おうちの人といっしょに、読んでください。

かならず読んでね。

⑥ 其の老：じぶんでおきよう



みんな、朝は自分できちんと起きていますか？
小学生なのに昼までねむい人はいますか？
「じぶんで起きる」ことは、
どうして大切なのでしょう？

すっきりした頭で授業をうけるためです。

朝自分できちんと起きると、頭がよくはたいて勉強がよくできるようになります。

いいでしょう！

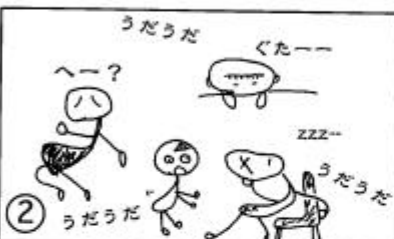
反対に朝無理に起こされると、一日中ねむたくていろんなことが考えられません。

ダメダメ・・・

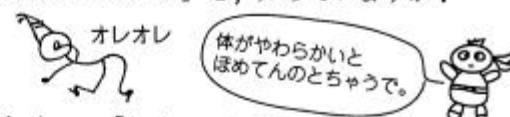
おそくまで、勉強しているみんなはおつかれさま。
明日のためにできるだけ早く寝るように、心がけましょう。

—— お家の方へ ——
朝自立起床をする子供の脳細胞は活性化しておりひいては記憶力もよくなるそうです。
反対に、無理に起こされた子供は脳細胞のエンジンがかかるまでに時間がかかり集中力を欠き 記憶力も低下しているそうです。
自立起床の子供は、考える力がよろしく物覚えもいいので、勉強に身が入るというわけです。
また、朝ゆとりを持って起き、家の手伝いなどをして体を動かすと、しっかり朝食をとれてS字腸が活発に動き便が出やすくなります。便が出ると血液がキレイになり脳にもきれいな血液が送られます。
そして、更に脳細胞が活性化するというわけです。

⑥ 其の貳：しせい



みなさん「ねこぜ」を、知っていますか？



「しせい」「しせい」とうるさく言われるのはなぜでしょう？

よい姿勢は身体の調子をととのえるのです。

しせいが悪いとね・・・

1・骨がいがむ。

2・血のめぐりが悪くなる。

3・お腹が押されてくるしくなる。

4・身体を支える筋肉が弱くなる。

食がなくなると、うんちが出にくくなるで

スポーツしてる人にはつらい

疲れるから姿勢が悪くなり、調子が悪くなります。そして、元気がなくなります。

こんな悪魔の輪に入らないように気をつけましょう。

きいつけや・・・

保健室：佐藤先生からのお言葉

子供の体と健康のくずれを「朝からアクビ」「背中グニャ」「ボタンキュー」と言われはじめて20余年、そして10年前に日体大の正木先生が子供の体のおかしさ実感調査で第一位にアレルギーの増加があげられました。病気とはいえないまでも、体の変化が進行していることも指摘されています。
今私達にできることはなんなのか？このおたよりが、家庭・学校・地域のみんなで考える資料のひとつになってほしいと願っています。