



# ばんキッズ

11月号

★おうちのひとといっしょによみましょう。

大仙市立豊岡小学校 保健室  
平成29年11月10日(金)

暦の上では立冬、秋から冬へと季節が移り変わる時期になりました。吹く風も冷たくなり、まだ寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。こまめにうがいや手洗いをし、かぜのウイルスを近づけないようにしましょう。

11月の保健目標：姿勢を正しくしよう



## 寒くても、よい姿勢を しっかりキープしよう



姿勢が悪いと、頭痛・肩こりだけでなく、背骨が曲がって背が伸びにくくなったりします。

### 立っているとき

頭のとっぺんを軽く上から引っばるようなイメージで立ってみよう。

### すわっているとき

背中からおしり、ひざが直角になるように。背筋をピンと伸ばそう。足のうらは床にペタっとつけましょう。ほおづえをついたりしている人はいませんか？



## お家の方へ

今年も「背すじピンカード」に挑戦します！〔11/13(月)~17(金)までの一週間〕

ふだんの自分の姿勢をふりかえり、正しい姿勢になるように取り組んでみましょう！

お家の方の声かけもよろしくお願いします。終わったら担任の先生に提出してくださいね。

# こんなにすごい！下着のやくめ

## したぎ 下着パワー

したぎ  
下着には●からだをあたためる●あせ  
を吸い取る●においを吸い取る、など  
の働きがあります。下着のパワーです。



## したぎ 下着は、からだをあたためます

上着と下着の間に、  
あたたかい空気が  
たまります。下着  
を着ていないとき  
よりも、2度ぐら  
いあたたかくなり  
ます。



## したぎ き 下着を着ると、すずしくなります

あせは下着に吸い取  
られると、早くかわ  
きます。そのとき、  
たくさんの熱がうば  
われるので、すずし  
いと感じるのですよ。  
したぎ  
下着のパワーの一つ  
です。



## したぎ 下着は、においを吸い取ります

したぎ  
下着は、暑さ寒さを  
調節してくれるだけ  
ではありません。に  
おいの原因になるか  
らだのよごれも、あ  
せといっしょに吸い  
と取るといいうパワーも  
もっているのですよ。



## したぎ き かせ ぎ 下着を着ると、重ね着よりも

### ポツカポカ



050-05

セーターやコート  
を重ねて着るより  
も、下着を着たほ  
うが、あたたかい  
こともありますよ。

## したぎ あつ 下着は、暑いときにはすずしく、 さむ 寒いときには、からだをあたた かくしてくれます

