



福島市立鳥川小学校  
平成28年10月3日  
No.8

10月の保健目標 「**目の健康を考え姿勢を正そう**」

秋といえば、くり、かぼちゃ、さつまいも…おいしいものがたくさんです。秋を食べものから感じるのもいいですね。食べすぎにちゅういして、秋を楽しみましょう。また、すずしくなってきました。すぐにはおれるよう、1まい多く長そでなどを準備しましょう。



鳥川小のみなさんとおうちの方へ

秋☆こともメタボ

実は、思っているよりも  
**よい姿勢**は、  
エネルギーをつかう！

お腹に力を入れて、背筋を伸ばしてみてください。  
呼吸が深くなるのを感じたのではないのでしょうか？  
実は、姿勢を整えることでけっこうエネルギーをつかっているのです。はじめは、いつのまにか力がぬけて「いつもの姿勢」にもどってしまうかもしれませんが、**気付いたときにコツコツ続ける**とうれしい変化がでてきます。30kgの体重の人が20日（1日30分）続ければ、ゼリー1こを食べた分が消費できますよ。



美しい姿勢を支える

### 筋肉をきたえよう

<p>●<b>腹筋</b></p> <p>ひざを曲げ、あおむけに寝る。</p> <p>おへそを見るようにして、ゆっくり上体を起こす。</p>	<p>●<b>背筋</b></p> <p>うつぶせに寝て、両手両足を肩幅に開く。</p> <p>息を吸いながらゆっくり両手両足を持ち上げてキープ。</p>
<p>おへそを見ながら、ゆっくり元に戻る。 ※10回くり返す。</p>	<p>ゆっくりと元の姿勢に戻る。 ※数回くり返す。</p>

おうちの方へ

**なつやすみ歯みがきカレンダー返却しました！**

昨年よりも、歯みがきの回数が増えたり、ていねいにみがいたりする人が多くいました。また、通院や治療、むし歯のお知らせなどありがとうございました。



# ラブレッタプロジェクトせしモニー

日本トイレ研究所と株式会社カゴメの協力で、9月6日に洋式トイレ完成せしモニーが行われました。贈呈式の後に、全校児童で「ラブレッタ体操」をし、カゴメ乳酸飲料ラブレの試飲を行いお腹の調子を整えました。

新しいトイレには、トイレが楽しくなるクイズも壁に貼ってあります。

このプロジェクトを通して、みなさんが「トイレってホッとすること」「うんちをすることは、はずかしいことではない」と思えるようになればと願っています。

みんなで使うトイレです。次の人へのおもいやりをもって、よごしてしまったらきれいにしてからでましよう。



# 楽しく作ろう！お弁当の日

今年も子どもたちが自分たちで作るお弁当の日へのご協力をいただき、ありがとうございました。9月20日は、みんな思い思いのお弁当を会食しました。



自分でサンドイッチやおにぎりを作ったり、すき間なく上手にお弁当箱につめたりするなど昨年よりもお弁当作りの腕が上がった

いただきまーす！！

