

# ほけんごもり

令和6年11月1日  
 潮来小学校  
 保健室 No.7

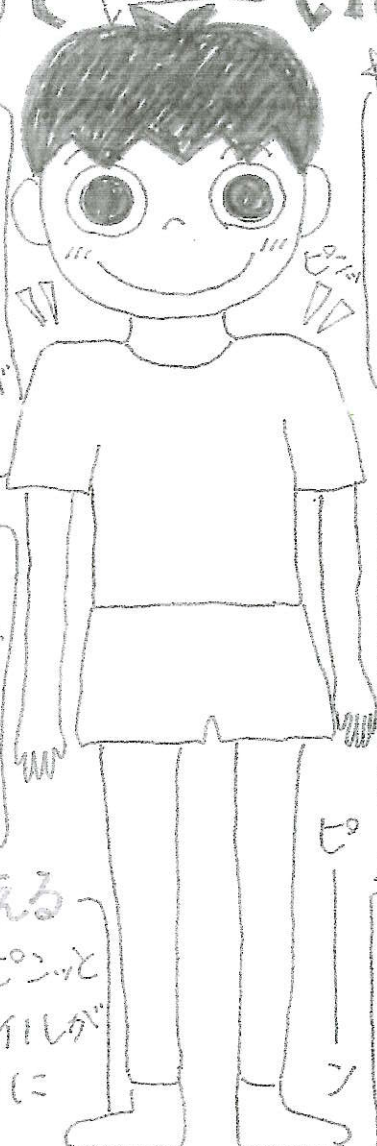
## よいせいでいいこといっぱい

★運動能力が高くなる  
 よい姿勢は、関節や筋肉の力を出しやすくするため運動能力がよくなるにつばがります。

★疲れにくい  
 よい姿勢で、血液の流れがよくなるので肩こりなどがなくなり疲れにくくなります。

★スタイルがよく見える  
 よい姿勢で背すじをピンと伸ばしていると、スタイルがよく、モデルさんのようにかっこよく見えます。

自分がどんな姿勢をしているか鏡や窓にうつっている姿を見てチェックしてみましょう。背中が丸まっていて、びっくりするかも...



★イライラしない  
 よい姿勢だと、深い呼吸ができるため、酸素がたくさん体の中に入るので、ストレスが少なくなり、イライラしにくくなります。

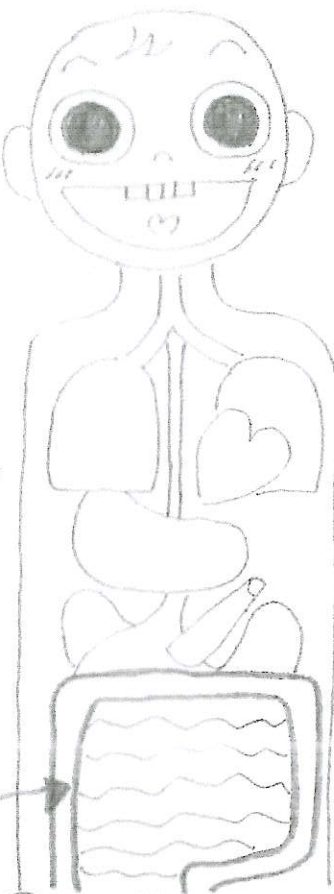
★集中力が上がる  
 よい姿勢だと、深い呼吸ができるようになり、新しい酸素をたくさん体だけでなく脳にも取り入れられるので、脳がよくなり、集中力が上がります。

★気持ちが上がります  
 よい姿勢で、背すじを伸ばして、下を向かず、正面を見るだけでも気持ちが明るくなり前向きになれます。

骨クイズ  
 背骨(頭のつけ根からお尻の上まで)の数は何個あるでしょう?

## 体のつくり もっと知ろう!

これは、体のどこかな?  
 Q. 小腸で吸収されたばかりの食べ物(残り)から、水分やミネラルを吸収し、便を作る働きをしています。食事をしてから便が出るまでは、24~27時間くらいかかります。長さは1.5メートルくらいあります。



## ほかほかにとばいいね

言われて、うれしい! 言って、うれしい! 聞いて、うれしい! 心がほかほか温かくなる言葉をたくさん使いましょう。今月のほかほかことば「手伝うよ!!」忙しいようにしている人に「何かお手伝いすることはありますか?」「よかったら、手伝うよ!」

## もっとおしえて! からだのふしぎ!

Q. 大人になると食べ物の好きざらいがかわる?

大人の方が苦いコーゼをおいしそうに飲んでいたり、苦い野菜をおいしそうに食べていたりするのを見て、不思議に思ったことはありませんか。味は舌で感じますが、子どもは味を感じるのが、とてもびん感なので、すっぱいものや苦いものをおいしくないと感じる事が多いそうです。しかし、大人になると味を感じる力が弱くなっていくので、すっぱいものや苦いものがちうどいいくらいの味に感じるようになってきて、いろいろな食べ物がおいしいと感じるようになるそうです。

今、苦手な食べ物も大人になったらおいしく感じるかもしれませんが、大人にならなくてもいろいろな食べ物を食べられるといいですね。

