

1月 元だより 保健

令和5年1月
八代小学校
保健室








あけましておめでとうございます

今年うさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「兔走鳥飛（とそううひ）」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3か月はあっという間です。体調に気をつけながら、残り少ない今年度の日々を楽しく過ごしましょう。

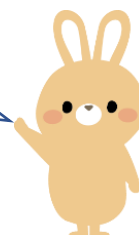


おせち料理、食べたかな！

おせち料理の食材やメニューにはそれぞれ五穀豊穡や無病息災、子孫繁栄などの願いと、たくさんの栄養がつまっています。

-  …赤は魔除け、白は洗浄を意味しています。紅白と互い違いにし、両端には紅が来るようにお重に詰めます。筋肉や脳、内臓、皮膚などを作るたんぱく質が豊富です。
-  …「伊達」とは華やかさ、派手さを形容し、“晴れの料理”として用いられます。魚のすり身と卵から作られているので栄養たっぷりですが高カロリーなので食べ過ぎに注意。
-  …黄金色の小判をイメージした栗きんとんは、財産がたまるようにという願いが込められています。ビタミンCが豊富で風邪予防に効果があります。
-  …今年一年、まめ（丈夫・健康）に暮らせるようにと、健康長寿の願いが込められています。アントシアニンが豊富で目に良いといわれています。
-  …田植えの祝儀肴に用いられた、五穀豊穡を祝う縁起ものです。カルシウムが豊富で、歯や骨の発育などに効果的です。
-  …昆布は「よろこぶ」、巻は「結び」を意味し、お祝いの食卓に欠かせない食材の一つです。カリウム、カルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。
-  …二親（にしん）から多くの子が生まれることにかけての縁起物として、子孫繁栄になぞらえています。ビタミンB₁₂が豊富で貧血の改善などに効果があります。

みなさんはどんなおせちを食べましたか？このほかにも、エビやイクラ、紅白なますなどたくさんの種類があります。どんな意味があるのか調べてみてください。



どんな姿勢で勉強していますか？

冬は寒さで背中が丸まってしまいますよね。では、授業中の姿勢はどうでしょうか？
こんな姿勢やあんな姿勢で授業を受けている人はいませんか…???

背中を丸めていると首や肩の筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけてみると、視力の低下にもつながります。



ほおづけえをつくると、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。



机に横向きで寝るような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなる可能性があります。



いすの背もたれに肩や頭をつけて、足を延ばしてだらんとした姿勢でいると、首や肩、腰に負担がかかります。



足を組んだ姿勢を続けていると、腰などに負担がかかります。



背筋を伸ばし、両足を床につけて、ノートから目を離していると、肩や腰に負担がかかりません。



↓
良い姿勢

姿勢が悪くなる原因に「筋力の低下」「スマホやパソコンの利用」「生活リズムの乱れ」などが挙げられます。特にスマホ等を使用している最中は、前かがみになって首が突き出る「ストレートネック」になる傾向があります。ストレートネックになると首が真っ直ぐになるため、首への負担が大きくなり、痛みが出ることもあります。自分の姿勢が悪くなっているなど気づいたら意識して背筋を伸ばすようにしましょう。姿勢が良いと脳が疲れにくくなって、集中力がアップするそうですよ！

