

# すくすく

2015.11

大阪狭山市立 北小学校  
ほけんだより



## 11月



## 気温にあわせて 衣服のちょうせいをしよう



紅葉のきれいないい季節になってきました。  
でも、朝晩は冷え込んで急に寒くなる日があるので  
注意しましょう。  
上に羽織ったり、脱いだりして  
調整できる服装がいいですね。  
カゼをひかないように気をつ  
けてください。



## 筋肉をストレッチ

しゃがみこみできますか？



バランスをくずしてしまう  
人はいませんか？



運動前は  
ストレッチを  
しましょう。  
ケガの予防に  
もなります。



## もっとおコメを食べよう

お米は、わたしたちの主食として欠かせない  
食品です。

しかし、年々、日本人が食べる米の量  
が減ってきています。50年前と比べると  
やく半分（一年間にひとりが食べる量が118kgから61kg）  
になっています。

これは、食の洋風化がすすみ、肉や乳製品、卵  
などや油を使った料理がよく食べられるようになった  
からだと考えられています。



## 姿勢たいそう



姿勢たいそう  
をして  
いい姿勢を  
保ちましょう。



