

11月号

佐切小学校保健室
令和7年11月13日

今月号のロゴは2年のさんが書いてくれたものです。もみじやどんぐり、きのこ、りすなどなど秋がたくさんつまっていますね。さん、素敵なロゴをありがとう！

あなたの姿勢は大丈夫？

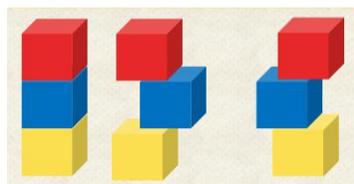
11月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です。

みなさんは背骨がどんな形をしているか知っていますか？人の頭の重さは、その人の体重の10分の1ほどです。30キロの人だと頭の重さは3キロで、だいたいボーリングの球くらいあります。

そんな重い頭を支えて、頭への衝撃をやわらげるために、背骨はゆるやかなS字カーブになっています。



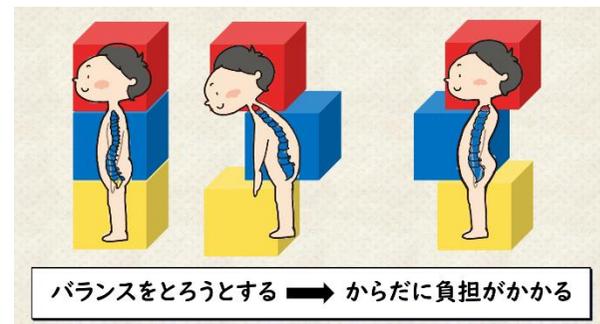
人間の体を積み木に例えてみましょう。



赤色の積み木が前に出たら、青色の積み木を後ろに下げないと倒れてしまいますよね。逆に、赤色の積み木が後ろに下がれば、青色の積み木が前に出ます。このように、どこかが前に出ていると、バランスを取

ろうとしてどこかが後ろにいきます。そうすることで、いつの間にか体に負担がかかっていくんです。

悪い姿勢をずっと続けていると、背骨が曲がってしまい、癖になります。大人になってからその癖を直すのは大変…。骨や筋肉がまだ柔らかい成長期の今



がチャンスですよ！姿勢ピンな佐切っ子を目指しましょう！



今週も裏面にレシピを紹介しています♪ さんはレシピを2つ考えてくれました！



12月のカウンセリング日程

12月8日(月)と15日(月)に伊藤先生が来てくださいます。カウンセラーさんとお話したいときは、担任の先生や養護教諭に教えてください。保護者の方からの面談希望も受け付けています。

リンゴのガトーインビジブル

♡ レシピ名

♡ 考えた人

ネット



♡ 材料 (人分)

リンゴ 400g たまご 2コ
 ココア 80g はちみつ 45g
 としほろ 60ml 生クリーム 30ml
 バニリンパウダー 4g

♡ イチオシ! ポイント

リンゴがあまり

♡ 作り方

1. ボールに生クリームを入れて、はちみつ、とうもろこし油、あんぱん、こむぎこを入れて混ぜる
2. スライスしたリンゴとバニリンパウダーを入れて混ぜる
3. 1のボールに生クリームを入れる
4. 170℃のお釜にオーブンで40~45分焼く

レシピ名	スイートポテトケーキ	
考えた人	ネット見てママが考	
材料 (人分)	レイトウ/さつまいも 生クリーム バター 卵	
イチオシ! ポイント!	さつまいもがしっとりしている かりかり	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. さつまいもを100℃のレンジで6分加熱する 2. 生クリームとさつまいもはさとうを混ぜる 3. たまごをくき混ぜて混ぜ、生クリームをくき混ぜる 4. 4分たったらさつまいもをのせる 5. 170℃のお釜にオーブンで40分焼く <p>ポイント:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. さつまいもはさとうを混ぜる 2. レンジでさつまいもを加熱する 3. さつまいもはさとうを混ぜる 	