

令和6年5月1日

横浜市立第ヶ崎小学校

保健室

保護者様

ほっ! なんだより 5月号

お子さんと一緒に読むことで、心と体の健康を見つめ直してみてください。

5月6日は「立夏」暦の上では夏の始まります。

さわやかな風がとても気持ちよい季節ですね。

5月も元気にいっぱい過ごしていきましょう。



「子どもロコモ」知っていますか？

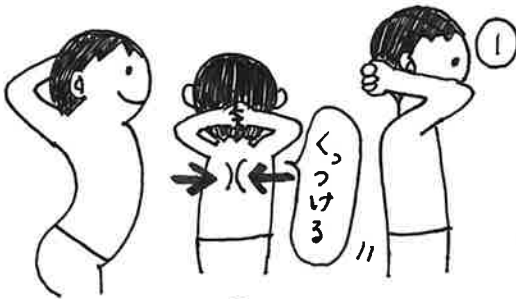
ロコモとは骨や筋肉がおとろえ、体がかたくなったり、転びやすくなったことです。

例えば...

- 姿勢が悪くつかれやすい
- 転んだときに手が必ず顔を打ってしまう
- シャカむのが苦手で和式トイレがむずかしい



やってみよう！ ロコモ体操



① 深呼吸をして息を吐くときにけんこうこつを閉じ、口を開く

② ゆっくり伸びをして体を前に倒して腕をブラブラさせけんこうこつをゆるす



よい姿勢を身につけよう



つま先もソックス床につける

5月の保健目標



おさ っ とうどう ふせ 落ち着いて行動してけがを防ぼう

たの うれ かに ニク
楽しくなってつい走ってしまったり、何かにつまずいて転んでしまったら
することありませんか？ たくさんの子どもたちが学校では、実は
危険がかかれています。一人ひとりがルールを守って“気を付ける”と
意識することが大切です。

ろうかを

つめを

くつを

周りを



はし
走らない

を
切る

ただ
正しくはく

み
よく見る

からだ 心 体や心、つかれていませんか？

いじやうやく しんそく
入浴・進級しておよそ1ヶ月がたちました。新しい環境には
少しづつ慣れてきましたか？

あたし ほんぶん
新しい発見やわくわくした気持ちとともに、つかれがたまったり、
でもあります。心と体をゆっくり休め、リフレッシュしていきましょう♡

いりいり

ふあん
不安

はくよく
食欲がない

あ
走ることが
できない

ま
やる気が
ない

ふくつう
腰痛



とを
そんな時は

- やす
ゆっくり休む
- す
好きなことをする
- おふろでリラックス
- からだ うご
体を動かす
- りんたん
相談する