

保護者の方も是非一緒にご覧ください。

横浜市立川和小学校
2021年2月4日
校長 田中 公明
養護教諭 実川 奈々

ほけんだより 2月

2月2日の節分も過ぎて、暦の上では春になりました。まだまだ寒い日は続きますが、日差しの温かさや澄んだ空気のなかに小さな春を見つけてみましょう。きっと心もポカポカ温かくなりますよ。

姿勢を正そう！



2月の保健目標は(じつは)「姿勢を正そう」です。していませんか？保健室に毎月の保健目標が掲示してあるので、保健室に来た時には、探してみてくださいね。

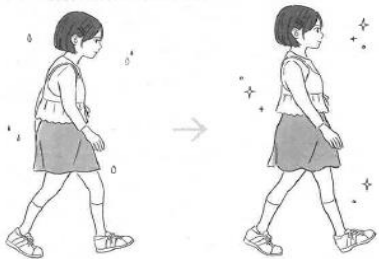
さて、最近皆さんを見ていて感じるがあります。それは、猫背の人や腕組をして歩いている人が多いことです。

姿勢が悪いと、体やところに悪いことがいっぱいです。たとえば…

- 骨がゆがんでしまう
- 肩こりや頭痛がするようになる など

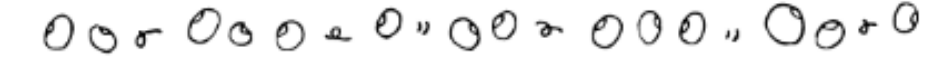
背筋を伸ばして、正しい姿勢で過ごすと心も体も元気になりますよ。

◆ どちらがすてきかな？



◆ 歩き方をマスターしよう！

ポイントをチェックしたら、どんどん練習してみよう。キレイに歩けるかな？



生活習慣を整えよう！～睡眠～

人間の体は、朝、日の光を浴びてから12時間後に眠くなるように設計

されています。朝、7時に起きるとすると、夜の7時には眠くなるということですね。

そして、お風呂に入り寝る支度をして、遅くとも9時には眠りにつくようにしましょう。

そしてまた次の日の朝7時に起きて・・・というサイクルを繰り返すことで自然と健康な生活習慣が身に付きます。



うん(運動)・とこ(寝床) → 睡眠・しょ(食事)！
のリズムで毎日元気！

規則正しい生活習慣！

健康集会をします！パート②

10日(水)の給食の時間に、各学級に健康委員会が作った動画を流します。テーマは、「マスクを正しくつけよう・うわばきを正しくはこう」です。静かにみましょう。家に帰ったら、おうちの人ともお話しして、一緒に考えてみてくださいね。

