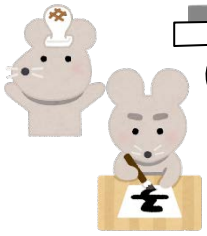
保健だより すこやか 1

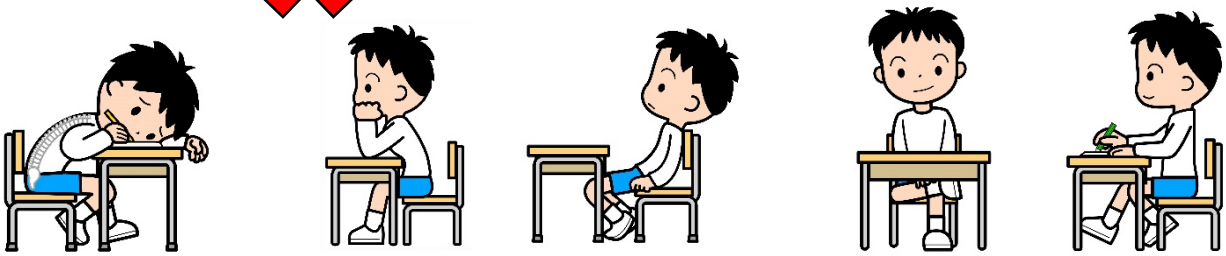


２０２０．１．９　蝶屋小学校　保健室

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。楽しい冬休みは過ごせましたか？これからが冬本番です。寒い時期が続きますが、冬休みで乱れた生活リズムを切りかえて、寒さに負けない体をつくりましょう！

１月の保健目標　姿勢に気をつけよう

✕ こんな姿勢になっていませんか？



猫背　ほおづえ　背もたれにもたれる　足を組む　足ブラブラ

続けていると、こんな影響が！

＊肩こり、頭痛、腰痛の原因になる。
＊内臓を圧迫するため、胃や腸の働きが悪くなる。
＊悪い姿勢は疲れやすく、学習に集中できない。
＊視力が悪くなる。
＊歯並びを悪くする原因になる。

○ 正しい姿勢で生活しよう！

【勉強するとき】

机と体の間、いすと体の間に握りこぶしがはいる

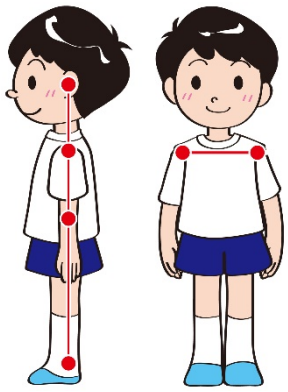
目とノートの間は30㎝離す

背すじを伸ばす

いすに深く腰かける

足を床にピッタリつける

【立っているとき】



横から見たときに、耳→肩→くるぶしが一直線で結ばれるようにする。

前から見たときに、左右の肩・腰が同じ高さになるようにする。

新しい年を元気に過ごすために

こんなことにちゅーい！

Aさん

いってきまーす

時間がないから
朝ごはんを食べずに…

ちゅーい!!

体も脳もエネルギーが足りていないよ。
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん

いただきまーす

外から帰ってきたよ。
手洗いせずに…

ちゅーい!!

手についたウイルスが体の中に
入ってしまうかも。外から帰ったとき、
おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん

好きなものしか食べないよ

ごはんの時間。でも…

ちゅーい!!

好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫
力が下がるかもしれないよ。病気のもとに
なることもあるよ。

Dくん

まだ寝ないよ

もうこんな時間。
でも、見たいテレビが
あるから…

ちゅーい!!

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成
長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力
も下がってしまうよ。

感謝のきもちをもちましょう

ついた餅より心持ち
ということわざを
知っていますか？

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうの
はうれしい、それよりもうれしいのはお餅を
あげようという気づかいだ、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと
想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。

感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。
「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。