

2月ほけんだより

令和7年1月31日
川崎市立中野島
小学校 保健室

もうすぐ暦では春ですが、まだまだ寒さが厳しいですね。寒いなか手ぶくろを付けずに、上着のポケットに手を入れて登校している人がたくさんいます。転んだときに手が付けずに大きなけがの原因になります。体が冷えると筋肉がかたくなり転びやすくなります。手ぶくろやマフラー、長めのくつしたで【首】【足首】【手首】をの3首をしっかりと温めて元気に登校してください♪

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標・・・しせい き
姿勢に気をつけよう

イスに座るときの姿勢は・・・！

グー！ピタ！ピン！

グー！

イスにすわったらつくえとおなかの間は『グー！』1つ分あけよう！



ピタ！

つま先もかかとを、ぶらぶらさせずに『ピタ！』っとゆかにくっつけよう

ピン！

あたま、かた、おしりをまっすぐ『ピン！』としましょう
ひじをついたりよりかからないよ！



ワンポイント！

イスには奥まで深くすわろう♪



姿勢がいいといいこといっぱい♪

- 体のバランスよくなり、**つかれにくい** & **運動能力**アップ！
- 体にさんそが回り気持ち**リラックス** & **集中力**アップ！
- 体の血流がよくなり、**かたこり**・**腰痛**になりにくい！
- 姿勢がいいと本やクロームブックを見るときにきよりがはなれて**目がつかれにくくなるよ！**



冬に空気と体が乾そうすると・・・？

手の口のガサガサ



せきやのどのイガイ



ウイルスが元凶



手をあらったあと、ぬれたままにしないでハンカチで手をしっかりふこう！



マスクはせきをしていないときにつけても、のどがうるおうよ！
マスクは感染症対策にもなるよ！



加湿でウイルスを弱らせて換気で外においだそう！かん気はこまめに短い時間がおすすめです。



いまからすぐにできること！！

お水をこまめに、1日6～8はい飲んで水分をほきゅうしましょう！
のどがかわく前に飲むのがポイントです♪