

ほけんだより



川崎市立稗原小学校
保健室
令和7年2月3日

2月3日は「立春」。暦の上では、この日から春が始まるとされています。少しずつ春の気配を感じられるようになるものの、まだ寒さは続きます。

風邪やインフルエンザなどの病気には、今後も注意していきましょう。食事・睡眠・運動・手洗い・うがいなど、みなさんが健康のために自分でできることを毎日続けていくことが大切です。



健康安全目標

姿勢を
正しくしよう

2月の目標は、

「姿勢を正しくしよう」です。

座っている時・歩いている時・勉強している時、姿勢はどうなっていますか。

美しい姿勢を意識して過ごしてみましょう。



寒い季節も 姿勢よく 歩こう!

ポケットに手を入れると転んだときに危険です!



寒さから縮こまり、
つつい背中を
丸めていませんか?



寒いときは防寒用の小物を上手に使うといいですよ!

寒い時、体は無意識に縮こまろうとします。体が温かさを求めて、丸まってしまうこともあります。それが長く続くと、姿勢が悪くなる原因になります。

寒さによって姿勢が悪くなることを防ぐためには、暖かい服を着たり、こまめに体を動かしたりして、体を冷やさないようにすることが大切です。

寒さに負けず、背筋をのばして過ごしましょう。



こんな姿勢で生活していませんか?

- 本や画面と顔は近くない?
- 首が前に出していない?
- 背中中は、丸まっていない?
- 足を組んでいない?
- 肘をついていない?

