ES BUNELO PER LA DESTRICTION OF THE PROPERTY O

川崎市立稗原小学校 保健室 令和7年2月3日

2万3百は「登崙」。「暦の上では、この日から春が始まるとされています。 歩 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。資事・ 睡眠・運動・手洗い・うがいなど、みなさんが健康のために首分でできることを 毎日続けていくことが大切です。



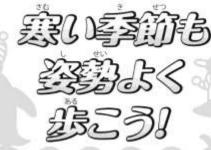
を 姿勢を 正しくしよう 2月の目標は、

「姿勢を正しくしよう」です。

整っている時・髪いている時・勉強している 時、姿勢はどうなっていますか。

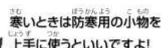
(美しい姿勢を意識して過ごしてみましょう。



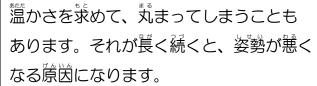




丸めていませんか?



寒い時、 体は無意識に (縮こまろうとします。 体が



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

ちょう。 ちょう。

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?
- ●首が前に出ていない?
- ●背中は、丸まっていない?
- ●覚を組んでいない?
- 前をついていない?