

# 2月 ほけんだより

## 2月保健目標 姿勢を正しくしよう

2月は1年のうちでもっとも寒い時季です。どうしても体がちぢこまって背中が丸くなりがちです。姿勢が良くないと、体や心にいろんな不調を引き起こしてしまいます。良い姿勢を続けることで、体の筋肉がきたえられ、自然と正しい姿勢が身につきます。おうちの人や友達同士で見てもらいながら、姿勢をチェックしましょう。

### 正しい姿勢



あごを引き、頭のてっぺんから足の裏まで、体にまっすぐな芯が入っているイメージで立ちます。

### チェックポイント!

□ 横から見ると、耳・肩・腰骨・くるぶしの4ヶ所がまっすぐ一直線につながっているか。



保健室は、身体の手当てだけでなく、心の手当てもするところです。

“癒える”とは、痛みや苦しみが消えること。いやなこと・しんどいことを言葉にして相手に伝えることは、大切な力です。あなたの心を楽にしてくれますよ。誰かに聞いてほしいこと、相談したいことがあったら、いつでも保健室に来てくださいね。

自分の気持ちを“言える”=自分の気持ちが“癒える”ことにつながります。

心と体はつながっているので、心がかたかたしていると、体の調子も悪くなってしまいます。自分でも気づかないうちに、意外とストレスがたまっていることもあります。「自分は大丈夫」と思っている人もすすんでリラックスしましょう!

ゆくり  
休憩

運動する

好きなこと  
をする

自分に合った  
リラックスを!

### 座るとき



「7-10分・ヒール!」  
で姿勢良く!