

すこやか

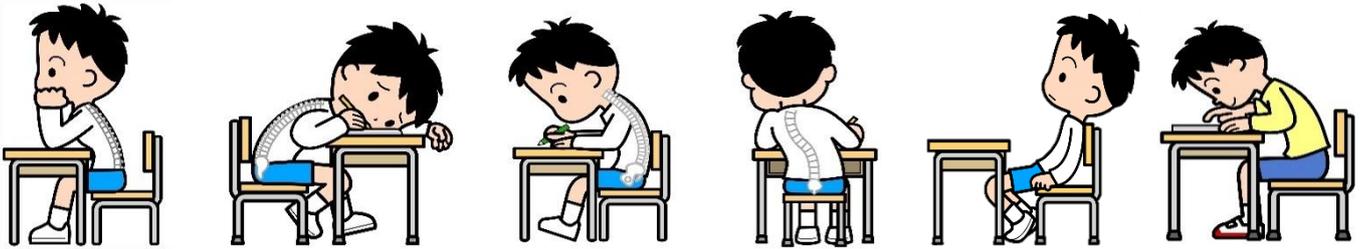


磐田市立青城小学校
ほけんだより
令和5年11月14日

日中は暖かいです、朝晩は肌寒くなってきました。昼間と朝晩の気温差があるこの時季は、体調を崩しやすいです。上着で体温調節をするなど、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう！

11月の保健目標 「正しい姿勢を身につけよう」

こんな姿勢になっていませんか？



悪い姿勢を続けていると…

肩や腰

筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、痛くなってしまうよ。頭痛の原因になることもあるんだ。

胃や腸

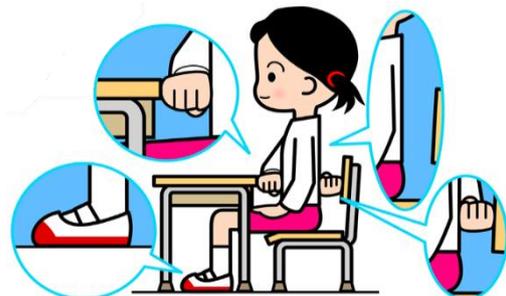
おなかが押されて、ぼくたちの働きが悪くなってしまうよ。そうすると、下痢や便秘になることもあるんだ。

「グー・ペタ・ピン！」でよい姿勢！

姿勢が悪いと、見た目がかっこ悪いだけでなく、みなさんの健康にとってもよくありません。3つのポイントを意識して、正しい姿勢を身につけましょう。

＜よい姿勢になるためのポイント＞

- ①おなかと背中に**グー**ひとつ間を空ける
- ②足は床に**ペタ**んとつける
- ③背筋を**ピン**と伸ばす



え
2つの絵をくらべて、7つのまちがいをさがそう！



保護者の皆様へ

★ 朝ジョグが始まりました ★

日頃より学校保健活動へ御理解、御協力をいただきありがとうございます。先週から朝ジョグが始まりました。万全な体調で参加することができるよう、御家庭での丁寧な健康観察をお願いします。発熱等の症状がなくても、いつもの体調となんとなく違う、元気がないという場合には、無理をせず御家庭で休養をとったり、ジョギングを見学にしたりするなどの御配慮をお願いいたします。

朝の健康観察をお願いします



まちがいさがしのこたえ

ひだり おんな こ 左の女の子のスポンのポケット / ひだり おんな こ 左の女の子のかみかざり / ひだり うえ 左上のハンドソープのイラスト
 ひだり うえ 左上のテープ / おとこ こ ぴっくりマーク / おんな こ 右の女の子の服のひも