

すこやか



磐田市立青城小学校
ほけんだより
令和5年12月22日

あしたからよい冬休みが始まりますね。好きなことに取り組んだり、ゆっくりと休養をとったりして、心と体をリフレッシュしてくださいね。新学期に元気いっぱいの青城っ子に会えることを楽しみにしています。

がっき ほけんしつ 2学期の保健室のようす

8月28日～12月15日の間

同じ人が2回来た場合は、二人と数えます。

けがの手当てで来た人

524人

運動会や持久走大会の練習で、転んでけがをする人が多かったです。

体調が悪くて来た人

462人

頭痛や腹痛での来室が多かったです。

保護者の皆様

★ 12月健康安全の日 ★

12月の健康安全の日は、「よい姿勢を身に付けよう」をテーマに保健委員会の児童が発表をしました。発表では、姿勢が悪いと首や腰などに負担が掛かったり、集中力が下がったりするなど、心身に影響があることを伝えました。普段の姿勢をチェックし、最後は椅子に座ってできるストレッチを全校で実施し、体の緊張をほぐしました。発表を通して、よい姿勢を身に付けることの大切さやよい姿勢のポイントを伝えることができました。



ただしすわりかた

- ①あしのせんたいをゆかにつける
- ②おなかとせなかのあいだに、ゲーひとつぶん
あいだをあける
- ③せなかはまっすぐで、くびがまがっていない



～発表を振り返って～

- ・全学年の前で発表することはあまりないので、楽しかったです。
- ・みんなと協力して発表できました。
- ・みんなに伝えることができ、自分も学習できました。
- ・自分の考えがみんなに届きました。



けんこう 健康すごろく

ふゆやす けんき す 冬休みを元気に過ごしてゴールすることができるかな？

