



ほけんだより 1月号



令和5年1月12日
北島北小保健室

新年明けましておめでとうございます。今年は卯（うさぎ）年です。うさぎは飛び跳ねることから、飛躍するという意味があるとされています。みなさんの心と体が成長し、飛躍の1年となることを願っています。



1月の保健目標

姿勢を正しくしよう！

背中が“ぐにゃ〜”としていませんか？

成長期のみなさんが悪い姿勢を続けると、様々な悪影響があります。

集中力の低下/視力の低下/内蔵機能の低下/肩こり
頭痛/肌あれ・にきび/疲れやすい/便秘/太りやすい



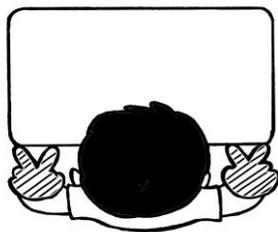
よい姿勢は「ゲー・チョコキ・パー」♪

ゲー：机とイスの間



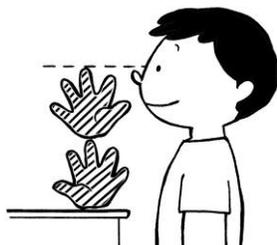
机やイスにもたれずに、お腹と背中にゲー1個分ほどのすき間をあけてすわります。

チョコキ：すわる位置



机の右と左にチョコキをして、机の真ん中にすわります。机の中央で勉強しましょう。

パー：目の高さ



字を書くときなどは、ノートや本からパー2個分ほどの高さに目があるとちょうどよいです。

かぜにかからない・うつさない「さ・し・す・せ・そ」かるた

次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

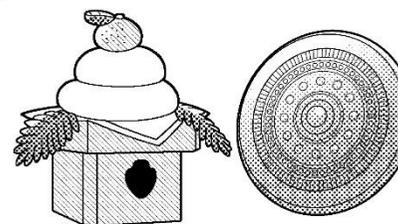
さ 寒さに負けず、まめに体を動かそう
す 好ききらいせずに、3食食べよう
そ 外から帰ったら、手洗い・うがい

し しっかりねむれば、一日元気
せ せきエチケットを忘れずに



© 少年写真新聞社 2022

お正月にお供えする「鏡もち」



昔、丸い形の鏡は、とても神聖なものでした。そのため、お正月には、もちを丸い鏡に見立てて神様にお供えし、1年の健康をいのります。

© 少年写真新聞社 2022