



れいわ ねんど がつようか かいふしょうがっこう
令和4年度12月8日 海部小学校

12月になり、厳しい寒さとなってきました。防寒対策はできていますか？

2学期ものこりわずかです。元気に冬休みをおかえたいですね。

ほけんしゅうかい 保健集会 テーマ「いい姿勢」

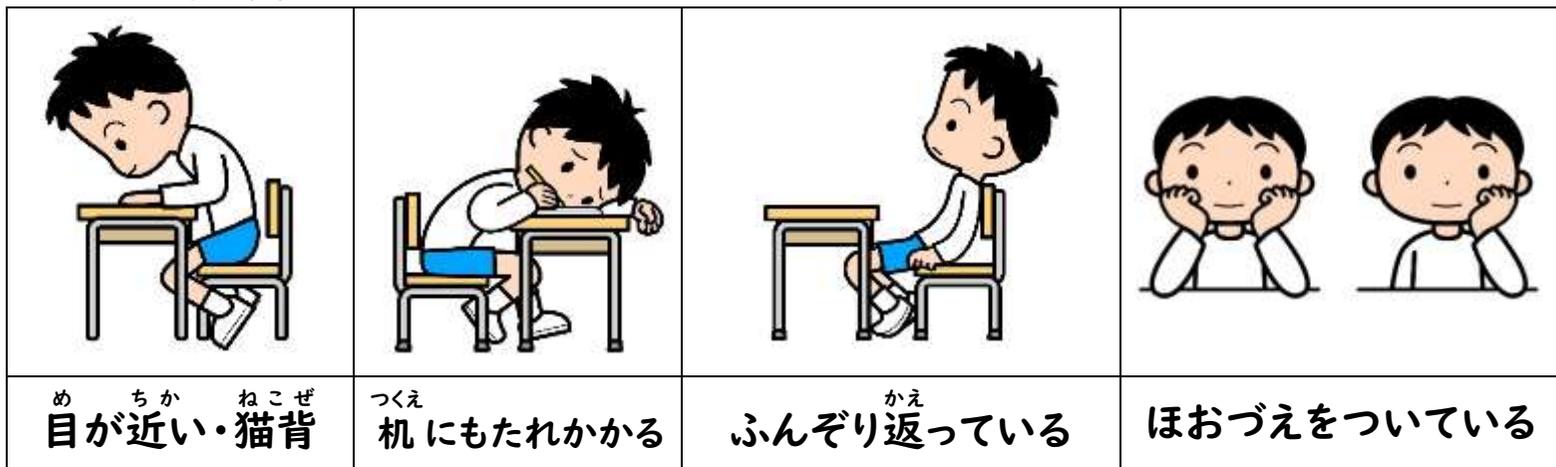
12月2日に保健体育委員会を中心に保健集会を行いました。「いい姿勢」をテーマに、姿勢クイズと

簡単なストレッチを行いました。

長い時間同じ姿勢を続けていると、ついつい楽な姿勢を取ってしまいますが、いい姿勢を意識してみま

しょう。また、集会のときにしたストレッチを休み時間にやってみるのもいいかもしれませんね。

こんな姿勢の人はいませんか？



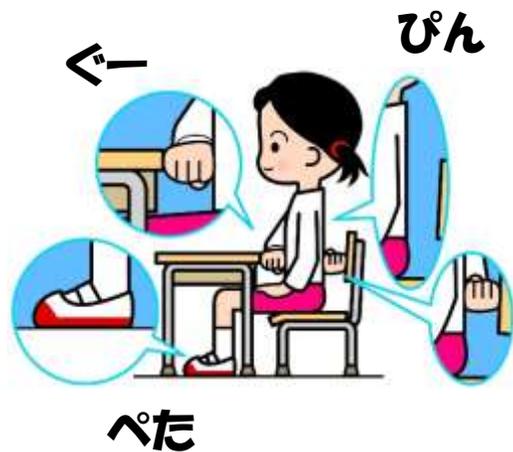
ただ、正しい姿勢で3つのスイッチをいれましょう！

あたまスイッチ

しゅうちゅう べんきょう
・集中して勉強ができる

からだスイッチ

うんどう
・しっかり運動ができる
・スッキリうんちができる



自分の姿勢を確認しよう



こころスイッチ

まへむ
・前向きにがんばれる
・こころが落ち着く

保護者のみなさまへ

マラソン大会が終わりました。マラソン前検診から、当日の健康観察等、保健関係書類のご提出ありがとうございました。また、当日の見守りもありがとうございました。今後ともよろしくお願いたします。

12月の12日と14日は歯科衛生士による歯科指導を予定しています。担任よりお知らせがありますので、準備物のある学年はご用意よろしくお願いたします。



ねこぜかいしょう 猫背解消ストレッチ



- ① 足は肩幅にひらき、背筋をのばす
 - ② 背中側で手を組み、うしろにひっぱる
 - ③ 顔は天井へ向け、あごと手でひっぱり合いをして、この姿勢を3秒キープする
- このストレッチを休み時間やゲームのあと、読書のあとにしてみよう！

