

ほけんだより 1月

令和6年1月10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。新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？もう少し、お正月気分がほしいところですが、気持ちを切り替えて3学期も元気に過ごしましょう。



1月の保健目標

姿勢を正しくしよう！

冬休みモードから、学校モードに切り替えよう！

冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中の病気とたたかう力が弱まり、体調を崩しやすくなります。そこで、冬休みモードから抜け出す方法を紹介するので、生活リズムが乱れてしまった人は実践してみてください。

お正月気分からめけだす

5つのステップ

ステップ5
目標を立てる
がんばろ!!と思える目標を立てましょう。

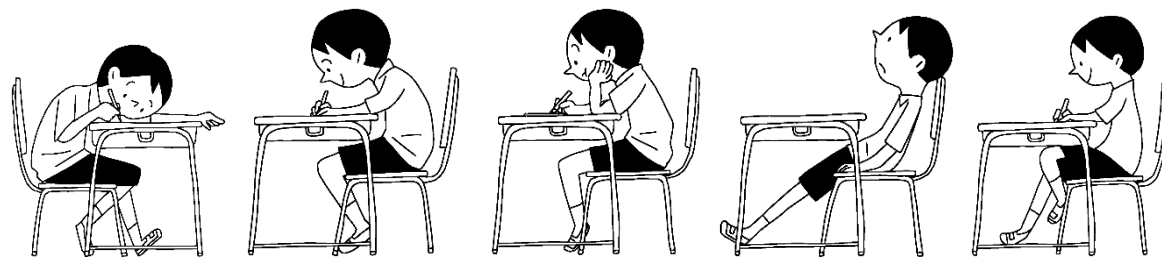
ステップ4
外で体を動かす
休み時間や放課後は、外で遊ぼう！

ステップ3
朝ごはんを食べる
少しだけでも食べてきましょう。

ステップ2
少しの時間ボーっとする
太陽の光をあびると、体も脳も目覚めます。

ステップ1
朝ねむくてもがんばって起きる！
起きれない時は、目覚まし時計やお家の人の力をかりる。

あなたの姿勢はどれかな？



成長期の皆さんが悪い姿勢を続けると、様々な悪い影響があります。

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

悪い影響がでる前により姿勢を意識しよう！

よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。

机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度(手のひらを広げて2つ並べたくらい)はなします。

いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。