

すくすく 保健室

2月3日は立春です。立春とは春の始まりを表していますが、まだまだ寒い日が続きます。寒いと体の熱を逃がさないように、背中が丸まり、猫背の姿勢になりがちです。姿勢が悪いと体全体に負荷がかかってしまうので、よい姿勢を意識して、過ごすようにしましょう。

2月の保健目標 「正しい姿勢で学習しよう」

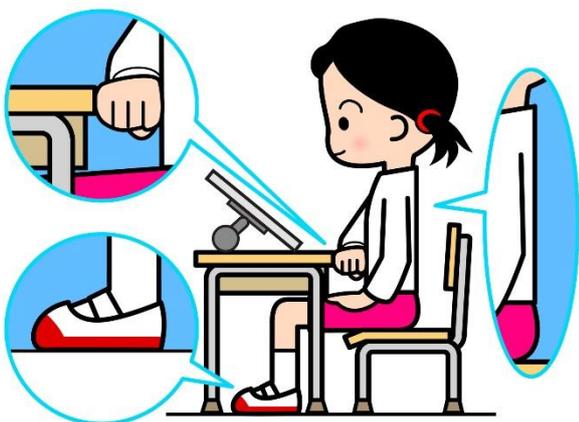
授業中、悪い姿勢になっていませんか？

| | |
|--|-----------------------|
| | 足を組んでいる |
| | 頬づえをついている |
| | 足を開いて座っている |
| | 腕まくらをしながら、字を書いている |
| | 教科書やノート、タブレットと目の距離が近い |

1つでも0があったら、
要注意！



「ぐーぺたぴん」でよい姿勢に！



←

机とお腹、お腹と背もたれは「**グー**」1つ分空けよう

ぺた

つま先やかかとは床に「**ペタ**」とつけよう

ぴん

背中は「**ピン**」とのぼそう

勉強中に正しい姿勢を続けることで…

- ①長時間勉強をしても、疲れにくい
- ②集中力が上がる
- ③目が疲れにくくなる

寒くなると、背筋が曲がってしまいがちですが、「ぐーぺたぴん」を意識して過ごしましょう。

も ハンカチは持ってきていますか？

ハンカチを毎日持ってくる事ができていますか？保健室ではよくこんな会話をします。

せんせい
先生



ハンカチは持ってきてるかな？

こども
子ども



あ！わすれちゃった！



じゃあ手をあらったあとはどうするの？



服でふいています。

手をあらったあとに服で手をふいてしまうとどうなるでしょうか。

服によごれやバイキンがついていたら、せっかくきれいになった手がまたよごれてしまいますね。

2月17日(月)～21日(金)は、『ハンカチ持ち歩こう週間』です

①ハンカチを毎日持ってくること

②いつでも使えるようにポケットに入れて持ち歩くこと

③家で毎日交換すること

この3つを心がけて過ごしてほしいです。

期間中は保健委員会がハンカチチェックをします。ハンカチを持ち歩くことを習慣づけるようにしましょう。



くび あた さむ ふゆ の き 3つの首を温めて寒い冬を乗り切ろう！

「首」「手首」「足首」は皮ふがうすいため、外の気温に影響を受けやすいです。さらに太い血管が通っているため血液が冷えてしまうと全身に冷えが回ることになります。「3つの首」をあたためる服装を意識してみてください。

くび
首



タートルネックやマフラー

てくび
手首



てびくろ
手袋

あしくび
足首



あつて
厚手のくつ下