

ほけんだより 1月

R7.1.7 (火)
館林市立美園小学校
保健室

新しい年がスタートしました。冬休みは、ゆっくり休めましたか？みなさんが、今年も大きなケガや病気がなく健康に元気に過ごせるよう、保健室からも、サポートをしていきたいと思ひます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

どんな夢き みたいですか？

年が明けて初めてみる夢を初夢といひます（1日の夜から2日にかけて、または2日から3日にかけてみた夢をさしします）。初夢でみると良いといわれる「一富士二鷹三茄子」。「富士」は日本一高い富士山、「鷹」は鳥の中でも強く、「茄子」は「成す」に通じ、ものごとがうまくいくことを表してひます。自分がかねえたい目標も「夢」といひますが、みなさんの今年の夢は何ですか？早起きする、元気にすごす…などの自分自身の夢に向かつて、行動してきてください。

今年（ことし）はへび年（どし）！！

新年（しんねん）がスタート！

今年（ことし）の目標（もくひょう）は何（なん）ですか？

1月 感染症を予防しよう

今年も、インフルエンザやコロナウイルスの流行が心配されます。昨年度も、学級閉鎖のクラスが見られました。朝から体調不良が見られる場合は、必ず自宅で休養するようご協力のほどよろしくお願ひいたします。

冬のかんそうに注意！

水分ほきゅうを
忘れずに！

加湿器を使って！

無香料のみ
ハンドクリームで
手をガード！

「姿勢」を正しくしよう

みなさんは「正しい姿勢」に気をつけていますか？

正しい姿勢とは「体に負担の少ない姿勢」のことです。姿勢が悪いと体の成長に悪い影響を与えます。また、姿勢は成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度悪い姿勢が身につけてしまうと大人になってから直すのは難しくなります。骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、気を付けて正しい姿勢を心がけましょう。

正しい姿勢



グー おなかとせなかに
グー ひとつずつ

ペタ あしはゆかにペタ

ピン せすじはピン



◇やる気がおきる

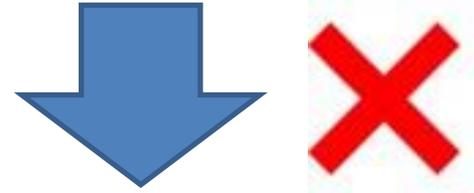
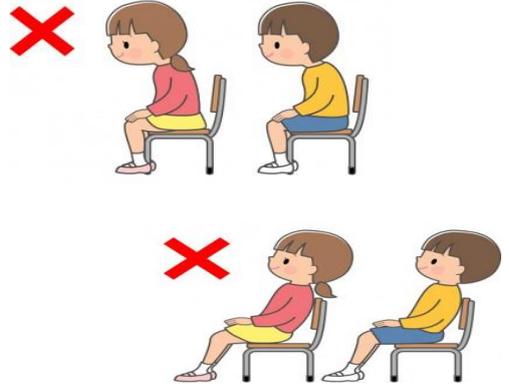
◇脳の働きがよくなる

◇集中力がでる

◇内臓の働きがよくなる

◇バランス感覚がよくなる

悪い姿勢



◆背骨がゆがみやすい

◆肩こりや腰がいたくなる

◆視力が下がってしまう

◆疲れやすくなる

◆歯並びが悪くなる