



R 6 . 1 . 1 2

保健室

1月保健目標

ただししいせいをしよう

お子様とご覧ください。



明けましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。今年もよろしくお願ひします。

3学期がスタートしました。3学期は1年間のまとめをする時期です。保健についても、「1年間を通して元気に過ごせたか」、「生活習慣は整っていたか」などを振り返り、新しい学年に備えていてほしいと思います。

学校保健委員会について

第3回学校保健委員会を1月23日（火）に予定しています。テーマは、「メディアコントロールについて考えよう」です。保健委員会が調べたことを発表します。また、動画をもとに、メディアコントロールについて考える活動があります。内容は「メディアとの付き合い方」「将来のために今からできること」等です。最後に「家庭で出来る運動」で、実際に体を動かそうと思っています。

保護者の皆様にもご参加いただけますと幸いです。



保健委員会の活動で、調べ学習や動画撮影など、頑張っています。演技もとても上手になりました。調べ学習は、11月頃からコツコツ準備をしてきました。

保健委員の頑張りをぜひご覧ください。

正しくしよう
姿勢を



寒さでつい、背筋が曲がってしまうこの季節。今一度、正しい姿勢を意識して生活して欲しいと思っています。

そこで、正しい姿勢の良さをお伝えします。

正しい姿勢はここが良い!

①運動能力が良くなる

姿勢によって体の動かし方が変わるため、瞬発力や持久力の能力が上がり、運動のパフォーマンスも上がります。

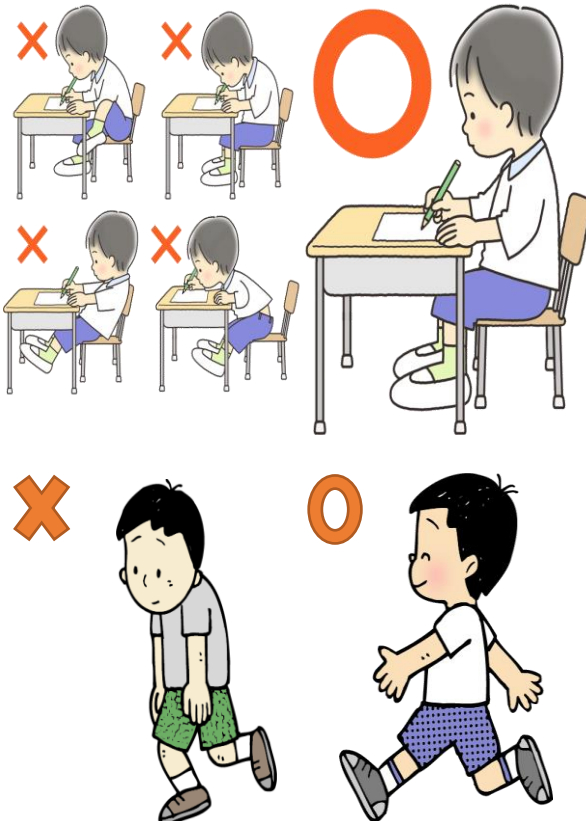
②集中力が高まる

正しい姿勢だと、血流が良くなり、脳の活動が活発になります。

③体の不調を予防できる

頭痛、腰痛、肩こり、ひざの痛みなどは、普段の姿勢が原因となっている場合があります。

どこが×かな？



パソコンを使うときの姿勢

背筋をのばして、画面から50～70cm程度、顔をはなして使います。

画面を見ることに集中しすぎると、まばたきが少なくなって目がかわきやすくなるので、意識して画面から視線を外したり、まばたきをしたりするようにしましょう。

