



いわくにしりつみわしょうがっこう
岩国市立美和小学校
れいわねんがつにち
令和8年1月15日

うちひといつしょ
お家の人と一緒に
よ読みましょう。

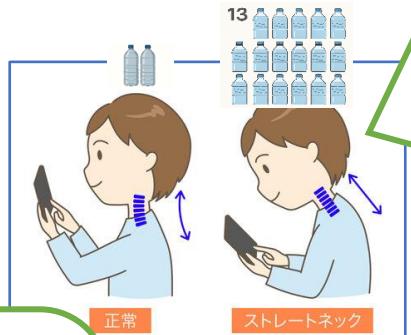
3学期が始まりました。生活リズムも学校モードに戻りましたか？
頭がぼんやりしてしまう人におすすめなのは、「歩く」ことです。歩くと全身の筋肉
が刺激されて自然と深く呼吸することになり、脳も自覚めて動き始めます。
今年はお正月にたくさん雪が降りましたね。外でフワフワの雪で遊んだ人もたくさんいました。体をしっかり動かし頭もスッキリさせて、寒さと病気に負けず元気に過ごしましょう。



ストレートネック

ストレートネック～1月身体測定の話～

正しい姿勢の時、首の骨は自然なカーブになっています。
スマートフォンやタブレットを使う時、どのような姿勢になっていますか？



右側のような「前かがみの姿勢」は首にペットボトル何本分もの力がかかります。この状態が続くと、首の骨の並び方がかわり、「ストレートネック」と呼ばれる状態になります。

首や肩、背中など、全体にストレスがかかり、首や肩のこり、頭痛、疲れがとれないなどの症状が出てきます。

【予防方法は？】

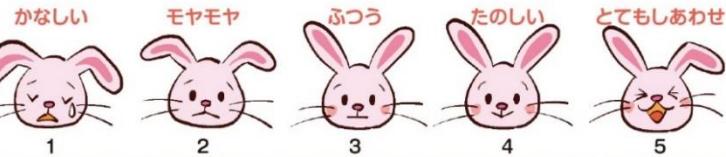
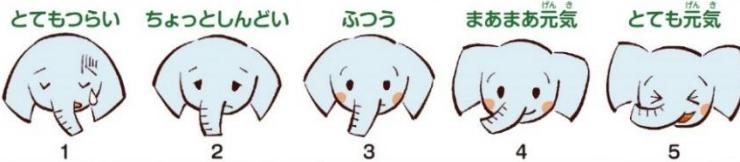
- ① 正しい姿勢を意識する。
→耳、肩、腰が一直線になるように座る。
- ② ストレッチをする。
→ゲームをする場合は30分ごとに休憩し、ストレッチをする。
※保健室で行ったストレッチをお家の人とやってみよう！



～保護者の皆様へ～
身体測定の結果をお渡ししました。お子様と一緒に1年間の成長を感じていただけたらと思います。

最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。



【お知らせ】

第2回学校保健安全委員会が行われます。

- 日時：1月20日（火）9:25～10:10
- 場所：ランチルーム
- 講師：岩国市立美和病院

院長 宗像綏宣 様

- 児童健康委員会の発表
「心も体も元気いっぱい
すてきな美和っ子になろう」