



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 いっしょ  
お家の人と一緒に  
読みましょう。

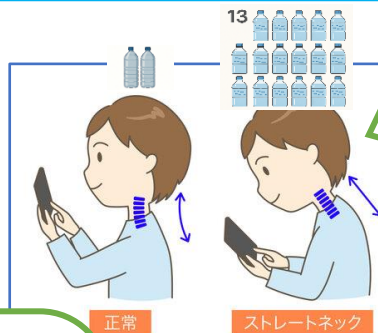
3学期が始まりました。生活リズムも学校モードに戻りましたか？  
頭がぼんやりしてしまう人におすすめなのは、「歩く」ことです。歩くと全身の筋肉が刺激されて自然と深く呼吸することになり、脳も自覚めて動き始めます。  
今年はお正月にたくさん雪が降りましたね。外でフワフワの雪で遊んだ人もたくさんいました。体をしっかり動かし頭もスッキリさせて、寒さと病気に負けず元気に過ごしましょう。



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？



正常

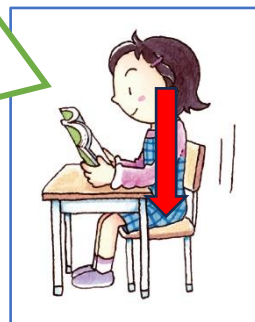
ストレートネック

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の力がかかります。この状態が続くと、首の骨の並び方が変わり、「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、体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？】

- 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。
- 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！



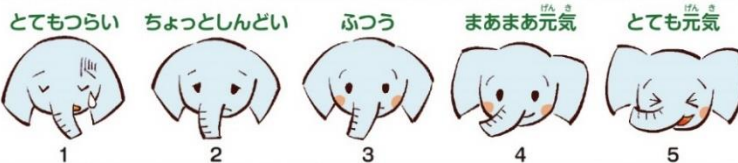
### ～保護者の皆様へ～

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。

からだ



1

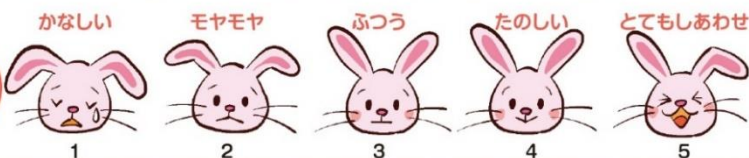
2

3

4

5

ころ



1

2

3

4

5

### 【お知らせ】

第2回学校保健安全委員会が行われます。

テーマ「心の健康について」

●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 綏江 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」