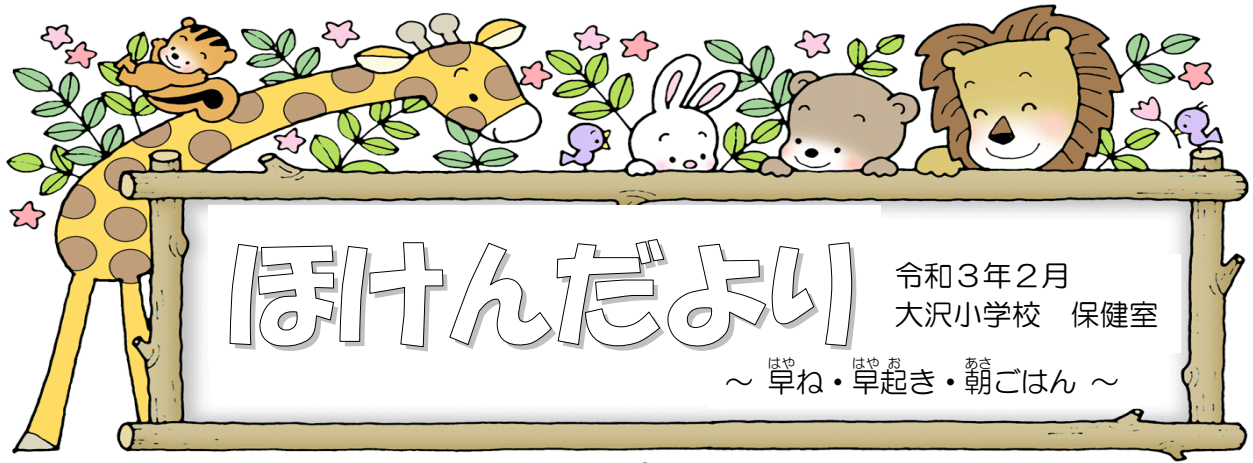




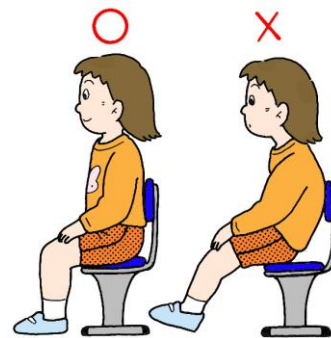
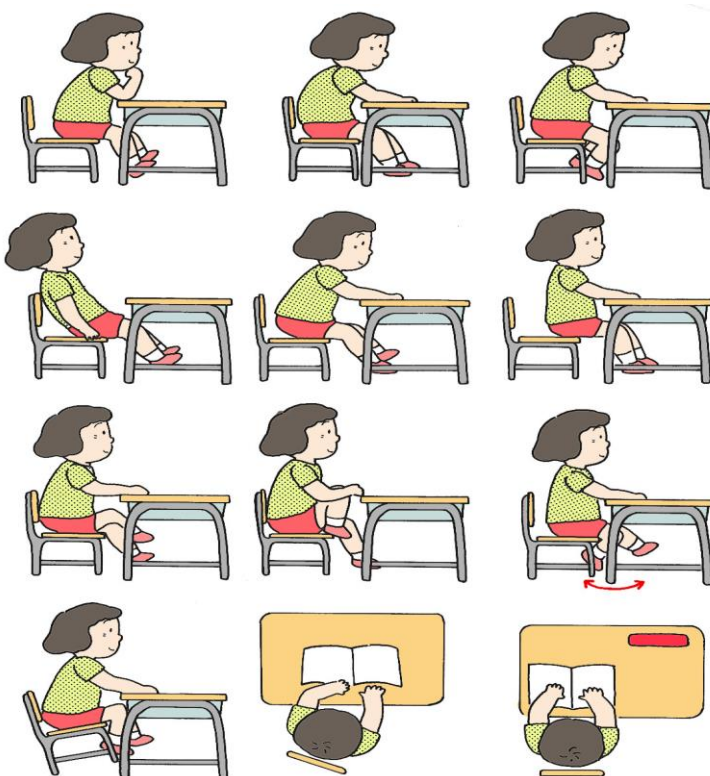
2月の保健目標

姿勢を正しくしよう

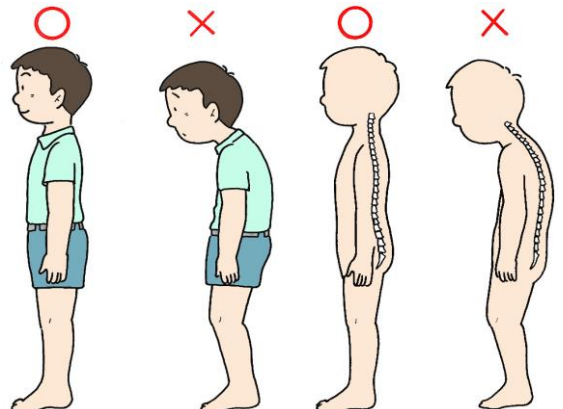
今年はとても寒い日があったかと思えば、春のような暖かい日があったりと寒暖の差が大きいですね。ロウバイが咲き出したというニュースを聞きましたが、まだ外を歩くと冷たい風がキュンと身にしみます。しかし、節分の2月2日を過ぎると、暦の上では、もう「春」です。枯れてしまったように見える草花も、春には元気な芽を出したり、花を咲かせたりするために、寒さの中で準備を始めています。みなさんも背筋をぴんと伸ばして、体調管理をしながら、じょうぶな体づくりをしましょう。さまざまな感染症の予防にもまだまだ気が抜けません。ひとりひとりができる予防を続けて、周りの人たちも守りましょう。引き続き毎日の検温や体調確認をお願いします。

姿勢を見ると「元気さ」がわかる？

どこが悪い座り方か、わかりますか？



腰を立てて座りましょう。せなか（背中）がピンとのびて、姿勢がよくなりますね。



答えは、保健室の前に掲示します。

すわったときにはこんなことに気をつけよう!

机にひじをつかない

字を書くときには、ノートを押さえるとひじがつかなくてすみませんね。



足のうらを床につける

「気をつけ!」の合図で足のうらを床につけることを忘れずに実行しましょう。



いすに深くこしかける

いすに深くこしかけることは、体がななめになってしまうことも防ぎます。



顔を机からはなす

顔を机からはなすことで、猫背になることを防ぎます。目が悪くなることも防ぎます。



寒くても、こんなしせいはダメ~!



寒くなってくると、ポケットに手をつっこみ、せなかを丸めている人をよく見かけるようになります。

このしせいは、ころんだときにあぶないし、見た目にもかっこ悪いですね。

さらに悪いしせいを続けていると……

- ① せぼねがまがる
- ② 視力が低下する
- ③ 集中力が低下する
- ④ おなかが痛くなる など

体にも心にも悪影響を及ぼします。

寒くても、しせいに気をつけて生活しましょう。



おには外~!

