

ほけんだより



寒いと、つい丸くなりがちな背中。でも猫背は肩こりや腰痛の原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり、肺に空気をとり入れにくくなったりしてしまいます。なるべく背筋を伸ばして目線を上げてみましょう。気分も上がり、目に入る景色も少し変わって新鮮な驚きがあるかもしれません。

2月の保健目標 姿勢を正しくしよう

ゲームや、本を読んだりするとき、背中は丸まりやすくなっていますが、なかなか背筋を伸ばすことを意識しながら、ゲームをしたり、本を読んだりすることは難しいですね。そこで、「キャットレッチ」というストレッチを紹介します。

丸まった背中をのばそう ~キャットレッチ~



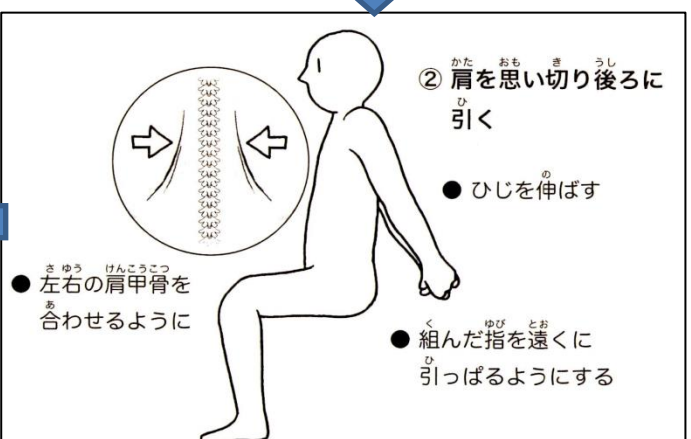
これは「キャットレッチ」という体操です。簡単に見えるんだけど、悪いしせいを直すための要素が詰まっているので試してみてください。

DR. 碓田

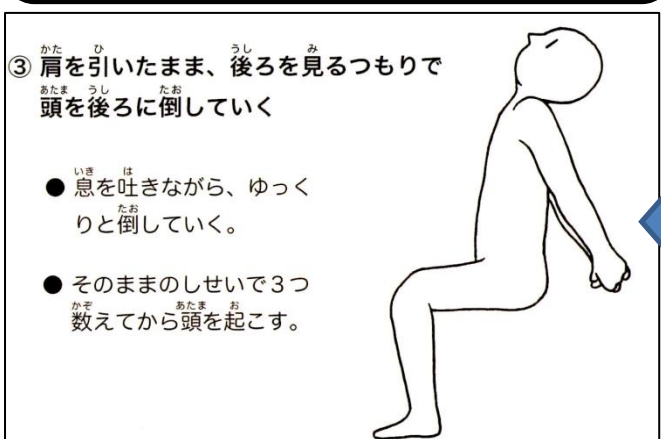
○首、背中、腕などが痛くなるときは、無理をしないですぐに体操をやめましょう。
○頭を「がっくん」と倒さないように注意！



① 体の後ろで指を組む
● 手のひらが上を向くようにする



② 肩を思い切り後ろにひく
● ひじを伸ばす
● 左右の肩甲骨を合わせるように
● 組んだ指を遠くに引っ張るようにする



③ 肩を引いたまま、後ろを見るつもりで頭を後ろに倒していく
● 息を吐きながら、ゆっくりと倒していく。
● そのままのしせいで3つ数えてから頭を起こす。

※1日20回を目標に、休み時間や読書やゲームの後にやってみよう！

ふゆやす 冬休み はみがきカレンダー集計結果

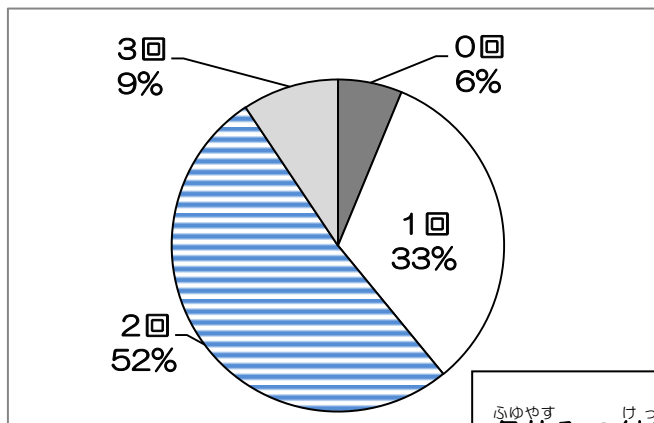


たいしょうしゃ しょうがくぶ ちゅうがくぶ くみ くみ こうとうぶ
 対象者：小学部、中学部1組・2組、高等部Bコース

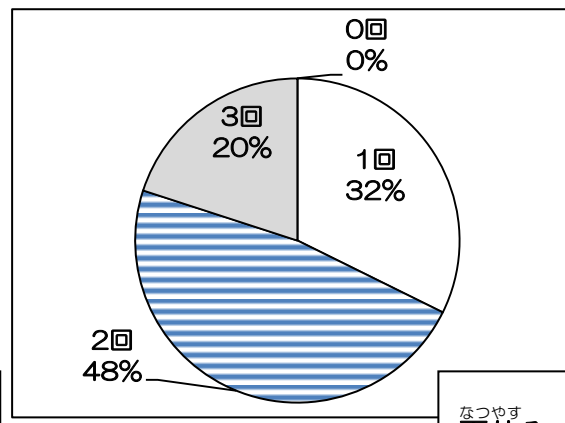
しゅうけいほうほう おな こ にち は かいすう
 集計方法：同じ子でも1日の歯みがきの回数にばらつきがあるが、一番多い色がその子の習慣の回数として集計。

けっか にち かい は こ いちばんおお
 結果：1日に2回歯みがきをする子が一番多かったです。夏休みと比べると、3回歯みがきをする人が減り、0回の人が増えました。1日の間で、1回も歯をみがかないのは困ります。休み中でも1日2回はみがいてほしいと思います。

いっしょうつか は けんこう まも は しゅうかん
 ※一生使う歯の健康を守るために、しっかりと歯みがきの習慣をつけていきたいですね。



ふゆやす けっか
 冬休みの結果



なつやす けっか
 夏休みの結果

ことばの力

× 深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

<p>ひやかしたり</p> <p>やさしいねー</p>	<p>からかったり</p> <p>似てるよねー</p>	<p>悪口や陰口を言ったり</p> <p>うざくはない？ 誘うのやめない？</p>	<p>おどしたり</p> <p>死ぬよ あち行けよ!</p>
-----------------------------	-----------------------------	---	--------------------------------

自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

<p>ほめたり</p> <p>さすが！すごいね</p>	<p>元気づけたり</p> <p>一緒に行こう</p>	<p>感謝したり</p> <p>ありがとう どうぞ</p>	<p>心配したり</p> <p>大丈夫？</p>
-----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	--------------------------

ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね

保護者の方へ

第2回学校保健委員会について

2月14日（金）
 10：50～11：10
 本校会議室

P T A 常任委員会の中で、開催されます。
 ・本校の健康課題や保健室利用の状況、第1回学校保健委員会の報告をします。

・特に参加の申し込みの必要はありませんので、ご都合のつく方は是非ご参加ください。

