

2月保健目標

よい姿勢を
身につけよう

ほけんだより 2月号



加美町立広原小学校 令和5年2月2日(木)

2学期後半がスタートし、あっという間に1か月が経ちました。2月4日は“立春”です！暦の上では、春が始まる日とされています。少しずつ陽が長くなり、春が近づいているようにも感じられますが、まだまだ寒い日が続きます。寒さ対策と感染対策をしっかりと、元気に過ごしましょう！

よい姿勢を身につけよう！！

寒い冬は、自然と体に力が入り、姿勢が悪くなりがちです。授業中のみなさんを見ていると、背中が丸まってノートと目の距離が近くなっている人、体が机から離れすぎている人、体が横を向いている人など、姿勢が気になる人を見かけます。心あたりはありませんか？

悪い姿勢を続けていると、目が悪くなる、内臓(肺・胃・腸など)が圧迫されて働きが悪くなる、肩や腰が痛くなる等、体にとってたくさんの悪い影響が出てきます。

そのため、下のイラストのように、背中をピンと伸ばし、足を床にピタっとつけて、机・背もたれと体の距離が握りこぶし(グー)1つ分になるような姿勢を意識してみましょう！

よい姿勢

床に足をピタっとつける。



背中をピンと伸ばす。

机・背もたれと体の間を握りこぶし(グー)1つ分空ける。

手洗いを確実にしましょう！！

寒くなり乾燥する冬は、かぜや感染症が流行しやすい時期です。普段以上に基本的な感染対策(手洗い、消毒、マスクの着用、規則正しい生活など)を心掛けていきましょう！中でも気になるのが手洗いです！

寒くなり、手洗いを避けている人も見受けられます。正しい洗い方をもう一度確認して、しっかりと手洗いをしましょう！

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なハンカチでよく拭き取って乾かします。