<u>2月保健目標</u> 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)

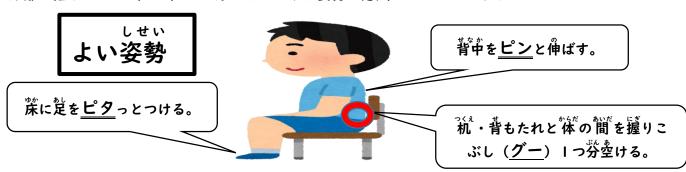
2学期後半がスタートし、あっという間に | か月が経ちました。2月4日は"立春"です! 暦の上では、春が始まる日とされています。少しずつ陽が長くなり、春が近づいているようにも感じられますが、まだまだ寒い日が続きます。寒さ対策と感染対策をしっかりとして、元気に過ごしましょう!

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 丸まってノートと自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 等、姿勢が気になる人を見かけます。心当たりはありませんか?

たいとなる。 はい いい ちょう ないぞう はい いい ちょう ないばく されて 歯 きが 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!



てあら かくじつ 手洗いを確実にしましょう!!

まなり乾燥する冬は、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! まなくなり、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!



せっぱんで洗い終わったら,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。