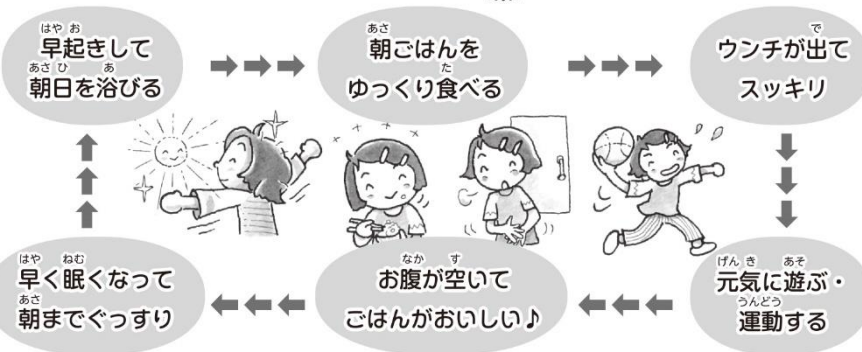




6月の保健目標

よい姿勢を保とう

まずは早起き！ いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

プール学習が6月から始まります。プールは全身を動かすので、疲れやすい運動の一つです。プールの前日にはよく寝て、体の疲れをとっておきましょう。「早起き・朝ご飯・日光浴」を忘れずに、体調を整えていきましょう。

プールの学習では、体を清潔にすることがとても大切です。特に、爪切りと耳掃除を忘れずに行ってくださいね。

キレイ博士といっしょにチェック！

からだ、キレイにできているかな？

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、せっけんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をついたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さに切るから、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみやをしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



保護者の皆様へ

眼科(結膜炎など)・耳鼻科(中耳炎の疑いなど)・内科(心雑音など)の勧告書を受け取られた場合は、治療が終わるまで原則、プール学習に参加することはできません。かかりつけの医師から指示を受けている場合は、結果や指示の内容を保護者の方が記入していただいてもかまいません。なるべく早い受診をお願いします。

学校での健康診断は疑いのある人をわかる「スクリーニング」ですので、受診の結果「異常なし」の場合もあります。御理解と御協力をお願いします。

良い姿勢で健康に過ごそう!



こんなことをしていませんか?

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ



1つでも当てはまったら姿勢が悪くなっているかもしれません。

悪い姿勢をしていると…

体の不調の原因になる



お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

心の不調の原因になる



姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもなることがあります。

良い姿勢になろう!

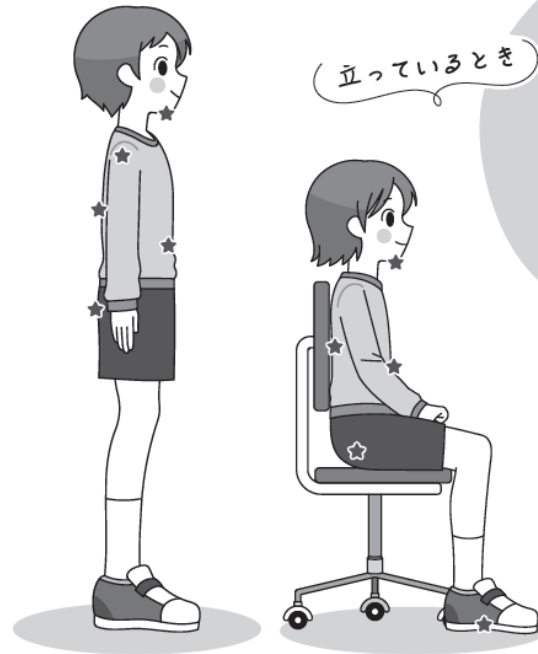
良い姿勢をしていると…

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める

座っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。

みなさんの普段の姿勢はどうか? 朝教室をまわっていると、よい姿勢の人もいれば、背中が曲がっていたり、足がきちんと床についていなかったりする人もいます。

よい姿勢はどうして大切なのか、どんな姿勢がよい姿勢なのか…お家の人と一緒に確認して、早速明日から実践してみてくださいね。