

ほけんだより

げんき

1がつ

平成26年1月10日 No.9

杉並区立杉並第四小学校

発行：保健室 玉置 美恵子



新年あけましておめでとうございます。今年のお正月は暖かい晴天続きで清々しい気分でしたね。今年一年また皆さんが元気に楽しく過ごせますように！保健室では始業式の日から冬休みのお話をしに大勢の子どもたちが来室しておりますが、みな話したい事がいっぱいのように目を輝かせています。来週は3学期の発育測定を実施します。結果については健康カードでお知らせしますので成長曲線にも記入して、バランスよく成長しているかどうかもお子さんと一緒に確認してみましょう。



いい姿勢を意識してすごしましょう！！

寒さのあまり、背中を丸めて下を向いて歩いている子や、肩がこっているから湿布してほしいと訴えてくる子が時々います。かじかんだ体のままだと思わぬけがをすることもあります。寒さはまだ続きますので薬に頼るのではなく、自分でからだをほぐすようストレッチを家族でやってみましょう。また、授業中は背筋を伸ばして座ってみると、気持ちまでしゃきっとしてきます。背筋をきたえるのもいい姿勢を保つのに大事です。今月はいい姿勢を意識して生活してみましょう！！

『いのちの授業』誕生学～生まれてきてくれてありがとう！

学校公開日の18日土曜日にゲストティーチャーをお迎えして、『いのちの授業』誕生学を実施します。胎児期の成長、生まれる力のすばらしさ、思春期の体と心の成長について等を学び、かけがえのない、いのちの重さ・尊さを実感してほしいと願っての授業です。学年を問わず、保護者の方も是非ご参観ください。

2時間目（9：30～）・・・2年・6年2組

3時間目（10：40～）・・・1年・6年1組

※会場は2年1組。1年1組、6年各教室です。

姿勢が悪いと何がいけない？



不自然な姿勢を続けていると、体のあちこちがこったり、痛んだりして、集中できなくなります。勉強していても頭に入りません。

肩こり解消ストレッチ



ひじをもってゆっくり力を加えます。反対側も同じようにします。



背中側で手の指を組んでのびします。

※どのストレッチもゆっくり、無理な力を加えないように行いましょう。



首を曲げたり、回したりします。



両手の指を組んでのびをします。