



にこにこ ほけんだより

令和7年2月4日
下伊場野小学校保健室



年が明けたと思ったら、あっという間に2月に入りました。毎日寒い日が続いていますが、毎日元気に笑顔で登校してくる子供たちを見て、私自身も元気をもらっています。宮城県内では、いまだインフルエンザ警報が継続中です。引き続き、お子さんへ手洗い・うがいの声掛けをよろしくお願いいたします。

* 姿勢を正しくして、心と体の健康を保とう *

正しい姿勢を保つことは、全身の健康に関与します。下記に、メリットを4つまとめてみました。

★ストレスが軽減される★

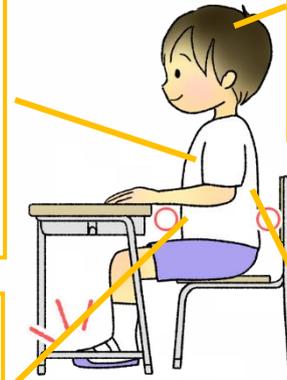
背中を伸ばすと、ゆっくり大きく呼吸ができるようになるので、副交感神経の働きが強まります。

★集中力がアップする★

背中を伸ばすと肺が広がるので、脳へ届く酸素量が増えます。

★運動パフォーマンスが向上する★

背中を伸ばすと、腹筋や背筋を中心に筋力が強化されるので、体幹が鍛えられます。



★ぽっこりお腹が改善する★

背筋を伸ばすと、お腹が引き上げられてスッキリします。

◎座り姿勢のポイント◎

意識してほしいことを3つご紹介します。
左のイラストを見て、お子さんと一緒に確認してみてください。

🔦 足の裏全体を床に付ける。

🔦 ひじ、腰、膝の3つが90度になるようにする。

🔦 背中はなるべく背もたれに付かないようにする。

* 5・6年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました *



「医薬品を服用しやすくするための甘味剤」

1月15日(水)に薬剤師にご来校いただき、薬物乱用防止教室を実施しました。事前に児童からもらった質問への回答をはじめ、違法薬物や天然毒素による食中毒の予防方法などについてなど、丁寧に指導していただきました。

* 寒い冬の朝の起き方 *

2月は、1年の中で最も寒い時期だと言われています。寒いと、朝起きるのが辛いものです。

そこで、少しでも子供たちが起床することに対して心が軽くなるように、「朝起きた後の楽しみを作る」のはいかがでしょうか。

私の楽しみは、ホットミルクを飲むことです。

