

ほけんだより



令和4年2月18日 No.12

保健室前で足ふみ中... みなさんが挑戦しているのは??



あれれ?
私下がってる?!

ふみ ふみ



二人ともほとんど移動しなかったよ!

ふみ ふみ

良い姿勢で過ごせているということかなあ?



ふみ ふみ

同じ姿勢で動画を見続けたりするのもよくないのかも・・・!

猫背??



まだまだ寒い日が続いています。背中を丸めて登校する人も…。そこで姿勢について考えてみましょう。3学期の身体測定。体重の増減を気にする人はたくさんいましたが、みなさんはそれと同じくらい姿勢自体を気にしたことがありますか?

自分で鏡を見る時は、よい姿勢を意識した上に、正面からのことが多いと思います。普段の立ち姿は意外と見えていないものです。

2月の保健室前の掲示板には、自分の姿勢をチェックしてみようという掲示物を作ってみました。

写真は、足ふみをして立ち位置がどのくらい移動したかで、体のゆがみなどをチェックしている様子です。通りすがりにチャレンジしてくれていますね。

猫背になっていたり、重心がかたよっていたり、日頃の生活習慣を見直すきっかけにできればと思います。1週間、2週間と姿勢を意識すると、立ち姿も変わってくるかもしれません(*^-^*)



美しい立ち姿の基準は(いくつかありますが)壁に背を向けて立ったときに、後頭部・肩甲骨・お尻・かかとが壁についた姿勢だと言われています。あなたの姿勢はどうでしょうか??

生活保健委員会企画 学校の清掃ボランティアを行いました!



2月15日(火)に校内の清掃ボランティアを行いました。3グループに分かれて各階の窓ガラスの掃除を行ってくれました。短時間でしたが汚れているところを中心に磨いてくれました。みなさん朝早くからご協力ありがとうございました!!



油膜がついているところは、なかなか汚れが落ちにくいなあ。



すみっこもきれいにしよう。



二人で磨くとはやーい!

どんなところを掃除するとみんなが気持ちよく過ごせる場所になるかなと委員会で話し合いをしましたね。今回気づいたことを出し合って、また次の活動につなげていきましょう!