

ほけんだより

三次市立川地小学校 保健室
令和7年12月16日 No.6

先週からいきいき姿勢週間が始まりました。「ピン・ペタ・グー！」と元気な合言葉が教室から聞こえています。ほけん朝会で、保健給食委員会がいきいき姿勢のメリット（①正しい姿勢で勉強すると集中できる②姿勢を正すと心が前向きになる）を教えてくれましたが、実感できましたか？ 冬休みまであと4日！楽しみがいっぱいの冬休みのことを考えると、気持ちがふわふわしますが、いきいき姿勢で気を引き締めて、元気に過ごしましょう。

☆いきいき姿勢のメリットその①「勉強に集中できる！」



☆いきいき姿勢のメリットその②「心が前向きになる！」



前向きな姿勢では、落ち込もうとしても落ち込めない！姿勢が心と繋がっていることが分かりましたね。いきいき姿勢で生活すると、姿勢につられて心もいきいきしてきます。落ち込んだりイララしやすい人は、姿勢を見直しましょう。「姿勢が変わると人生が変わる」と言われるくらい、姿勢は大切です。

☆ 給食中もいきいき姿勢で食べよう！

いきいき姿勢週間に合わせて、栄養教諭の先生が食育朝会をしてくださいました。



いきいき姿勢 悪い姿勢

いきいき姿勢で食べるためには…？

- ①ピン・ペタ・グーを意識しましょう。
- ②茶わんやおわんを持って食べましょう。



いきいき姿勢週間がスタートしてから、給食を食べる姿勢がいつもより美しくなりました！



先生達は、
おそろいのカードを
名札につけています。



まいにち 毎日の姿勢を振り返ります。
このチェックカードは、
委員長がデザインしてくれました！



(おまけ)先生達もやってみました！

いきいき姿勢を頑張るみなさんの姿に刺激を受け、先生達もいきいき姿勢に取り組んでいます。会議の後に「ポジティブタイム♪」を取り入れ、深呼吸をしながら上を見上げたり、胸を張ったり、バンザイをしたりして、日々の疲れやストレスを忘れて、楽しいことや前向きなことを考える時間を設けました。すると、心がスッと軽くなり、「よし、頑張るぞ！」という気持ちが湧いてきて、姿勢と心の繋がりを実感できました。これからも定期的に「ポジティブタイム♪」を実施したいと思います。



一年生もバツチリ！