



# 作木小学校 ほけんだより にこにこ 2月



2月の保健目標  
「姿勢を正しくしよう」



令和5年2月6日（月）  
三次市立作木小学校 保健室



けんこう の健康について かんが 考えよう！

ぜひ、やさしさや思いやりについて  
考える機会にしてみてくださいね。



自分の心も  
友だちの心も  
大切に

＊思いやりって？やさしさって？＊

「こころ」はだれにも  
見えないけれど「こころ  
づかい」は見える  
「思い」は見えない  
けれど「思いやり」は  
だれにでも見える



みやざわしょうじ  
宮澤 章二

今年、2月4日が立春、ということで暦の上では春が始まりました。しかし、まだまだ寒い日も多く、一方春のようにあたたかい日もあり、気温差で体調を崩しやすい季節でもあります。手洗いや換気、規則正しい生活をしっかりと続けて、コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどにも負けない元気な体でこの冬を健康に乗り越えていきたいですね。



## しせい 姿勢をみなおそう！

こんな姿勢になっていませんか??

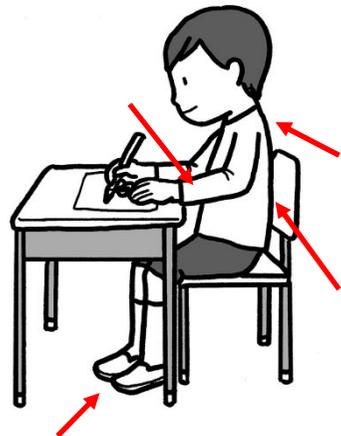


そのよくない姿勢、なお  
すなら今がチャンスです。  
(大人になるとなおす  
のが難しくなります。)



### しせい よい姿勢だと...

- ☆骨や筋肉が強くなり、丈夫な体になる。
- ☆内臓への負担が少なく体の成長が良くなる。
- ☆集中力が高まる。
- ☆ピンッと良い姿勢の方がすてき！



### ただ しせい 正しい姿勢は、これを意識しよう！

- ①あしは ぺったん
- ②せなかは ぴんっ
- ③おなかとせなかは ぐうひとつ

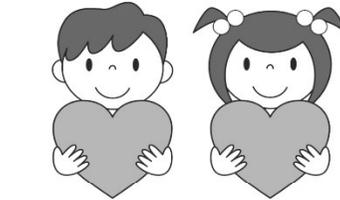
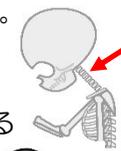
### ちゅうい ストレートネックに注意！

ストレートネックとは、正常な首の骨が「く」の字のようにカーブしているのに対し、首の骨が真っすぐ（ストレート）になってしまった状態をいいます。

よぼう 予防するには...

- ①スマホの長時間使用をひかえる
- ②同じ姿勢を続けない
- ③勉強時の姿勢に気を付ける

ことが大切です。

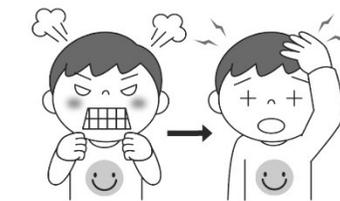


●心は育っていく  
年齢を重ねると、からだも育っていくように、いろいろな経験（よいこと、つらいこと、自然とのふれあいなど）や、いろいろな人との出会いによって心も育っていきます。心が育っていくと、少しずつ自分の気持ちをコントロールできたり、相手の気持ちを考えたりすることができるようになります。

●不安やなやみがあるときは  
テストでいい点数がとれるか心配、人より大きい・小さいなど、不安やなやみがある人は多いと思います。不安を感じたり、なやみを持つことは、心が育っていくために大切なことです。ですが、不安やなやみが長く続くと、心だけでなく、からだの調子も悪くなることがあります。そうならないために、気持ちをコントロールしていきましょう。

- たとえば...
- ・おうちの人や先生、友だちと話したり、相談してみる。
  - ・友だちと遊ぶ。
  - ・からだをうごかす。
  - ・好きな音楽を聞く。
  - ・深呼吸をする。
- など、いろいろあります。自分にあっただようすなコントロール方法を見つけよう。

こころ なか おに  
心の鬼も、  
こころ なか やさし てんし  
心の優しい天使も、  
たいせつ  
大切なあなたの一部。



じぶん こころ なか  
自分の心の中を  
み 見つめなおして  
みよう。

