ほけんだより

三次市立川地小学校　保健室
令和７年２月２０日　No.１１

今年度も残り1カ月となりました。次の学年へ向けて頑張っているところだと思います。
健康についてはどうでしょうか。3快（快眠・快食・快便）は出来ていますか？メディアコントロールはできていますか？手洗いはきちんとできていますか？毎日きれいなハンカチを使っていますか？いきいき姿勢を忘れていませんか？何を頑張るにも，心と体の元気がなければ，力が出せません。
一つでも出来ていないことがある人は，今のうちに少しずつ改善していきましょう。

～ いきいき姿勢週間を終えて ～

1月27日～31日に**いきいき姿勢週間**を実施しました。
27日には，保健給食委員会がほけん朝会を行い，**姿勢が心と体に深く関係している**ことや，**いきいき姿勢のポイント「ピン・ペタ・グー」**について，分かりやすく教えてくれました。
この１週間のみなさんの姿勢はとても美しく，いきいきしていました！

感想・ふりかえり

最初はあまり出来なかったけれど意識するうちに出来るようになりました。
いい姿勢だと座っていても疲れなかったので，続けていきたいです。
いつもよりいい姿勢で生活できて学校生活がより楽しくなりました。
気づいた時に直すくせがつき，勉強に集中できるようになりました。
授業中はしっかり意識出来たけれど，給食中は姿勢が悪いときがあり，よく注意をされたから気をつけたいです。

先生達から

給食を食べる姿が美しくなりました。
普段から「足ペタ」ができている人が少なかったと気づきました。
今までよくシューズを脱いでいた人が脱がなくなりました。
取組が終わっても，「あっ」と気づいて直す人がいて素晴らしい！
卒業式の姿勢もバッチリですね！

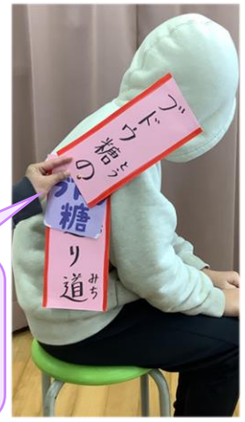
↓ こんな姿勢を続けていると…体や心の調子が悪くなりやすい ↓

顔と机が近い　ひじをついている　体がねじれている　ゆりいすをしている　ふんぞり返っている

☆いきいき姿勢のメリットその①「勉強に集中できる！」

「ブドウ糖」は**脳の大切な栄養！**
体の中で作られたブドウ糖は，「ブドウ糖の通り道」から脳へ届くよ。

しかし
姿勢が悪いと…？



ブドウ糖が脳に届かず，**栄養不足**になる…。

☆いきいき姿勢のメリットその②「心が前向きになる！」

落ち込んだ気持ちを表現してもらうと，ほぼ全員が背中を丸め，下を向きました。

ガッツポーズをしたり，胸を張ったり，バンザイをして落ち込んでみると・・・？

あら不思議！落ち込もうとしても落ち込めない！

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。落ち込んだりイライラしやすい人は，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。

～ 色覚検査のお知らせ ～

色覚検査は，色の見え方を調べる検査です。先天性色覚異常は，男性の20人に1人，女性の500人に1人の割合で見られます。自覚がない場合が多く，検査を受けるまで気づかないことが少なくありません。検査は毎年4年生の希望者に実施しますが，他学年の方でも検査を行うことが可能ですので，ご相談ください。