

# すこやか

2月

花田小学校  
保健室  
R5.2.10

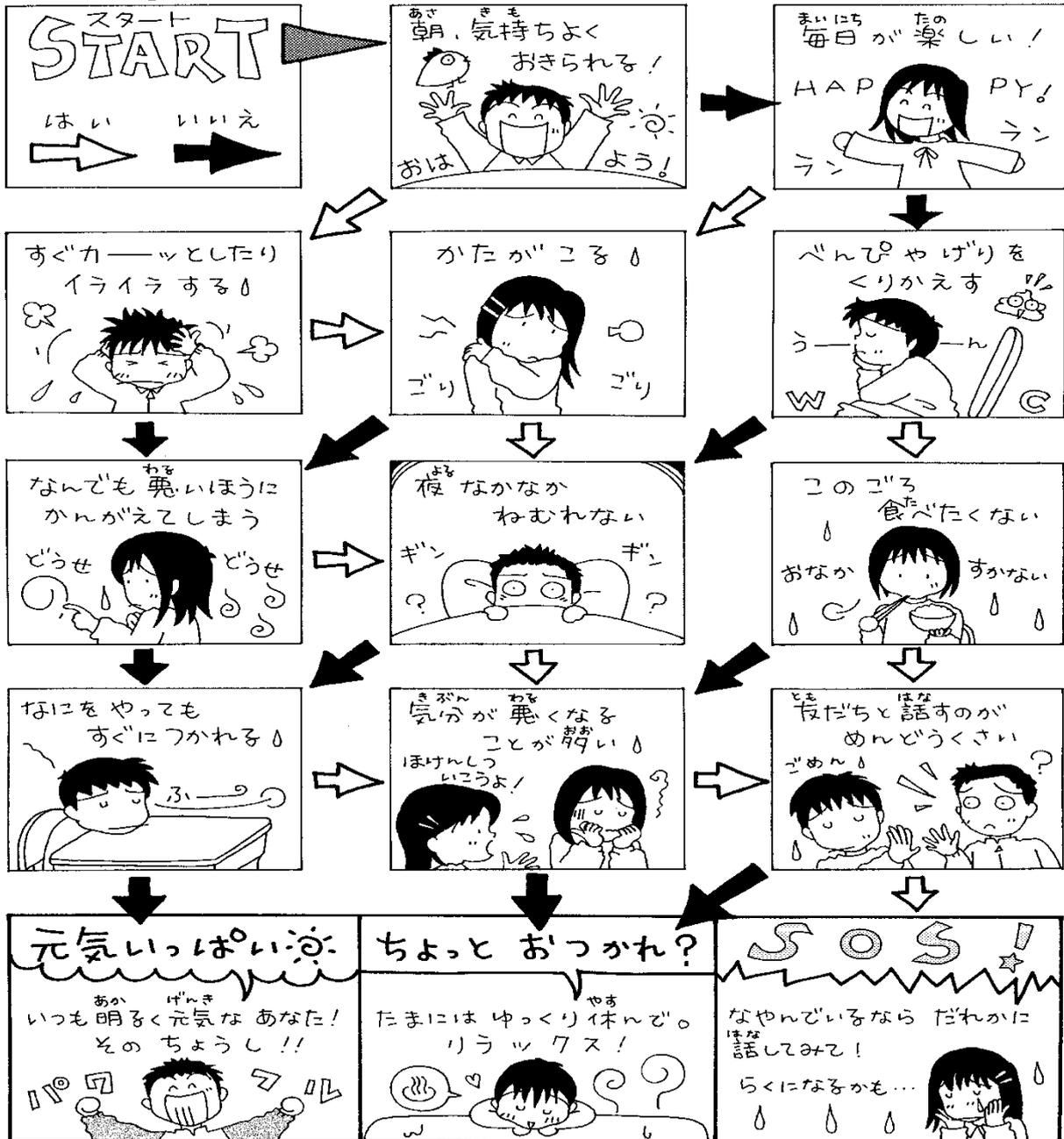
2月4日は春の初めの日とされている「立春」でした。学校の中庭の桜の花が少し咲き始めました。とはいえ、まだ寒い日が続きます。

この時期は晴れることが多いので、外へ出て日差しを浴び、たくさん遊びましょう。心も体もすっきりして、次の授業への準備ができます。今の学級で友達と先生と過ごすことができるのも、あと30日あまりです。

楽しい思い出を作ったり、話をしたりしながら、心も元気になっていきましょう。



## みなさんの 1♡げんき!?! ストレス度チェック!!



せんせい お ほうほう  
先生たちの推しの方法 ~よい姿勢 編~



せんせい しせい す  
先生たちもよい姿勢で過ご  
るように気をつけています！どん  
なアイデアがあるでしょうか？

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 常によい姿勢で歩いたり、すわったりすることに気をつけている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 猫背になりやすいので、ストレッチをするように心がけている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレッチをする。</li> <li>・ 壁にそって立ち、鏡にうつして姿勢をチェックする。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ つかれたら背伸びをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ かんたんにできるヨガ</li> <li>・ 「木のポーズ」は背すじがのびるので、調べてためてみましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 意識づけが大事。</li> <li>・ ストレッチをやり続けたことでずいぶん姿勢の注意が減った。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 走る</li> <li>・ 気持ちも体も若くいられるように、推しのことを考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ よい姿勢を意識する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肩をひらくように意識したり、うしろで手を組んでのぼしたりしている。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健委員さんに教えてもらったストレッチを時々やる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ おなかに力を入れる。</li> <li>・ よい姿勢の人を見て「ハッ」をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 時々鏡をみるようにする。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎日の積み重ねが 60年後 70年後の自分の姿につながることを機会あるごとに伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 足のうらを、ゆかにつける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ おなかとおしりに力を入れて背すじをのぼす。</li> <li>・ ストレッチをやる。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肩甲骨を寄せて胸をはる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ずっと座っているなど思ったら、背伸びをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 時折、肩甲骨をくっつける</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 背中に棒があるようなイメージで過ごす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレッチをする。</li> <li>・ よい姿勢を意識する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 筋トレ</li> <li>・ 体をきたえる</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ヨガマットを使ってヨガをしながら、背骨のゆがみを確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 気がついたときに、かた(肩甲骨)をぐるぐるとまわす。</li> <li>・ 伸びする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 気がついたときに背すじを伸ばしてよい姿勢を作る。鏡の前で、背中が丸くなっていないか確認をしている。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ お風呂上がりにストレッチをする。</li> <li>・ 気がついた時に、肩甲骨をよせて、首を長くして、あごをひくようにする。</li> </ul>		