

すこやか

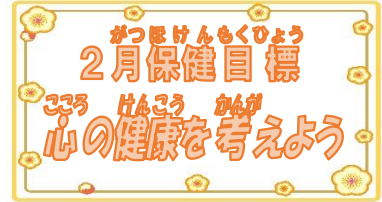
2月

花田小学校
保健室
R5.2.10

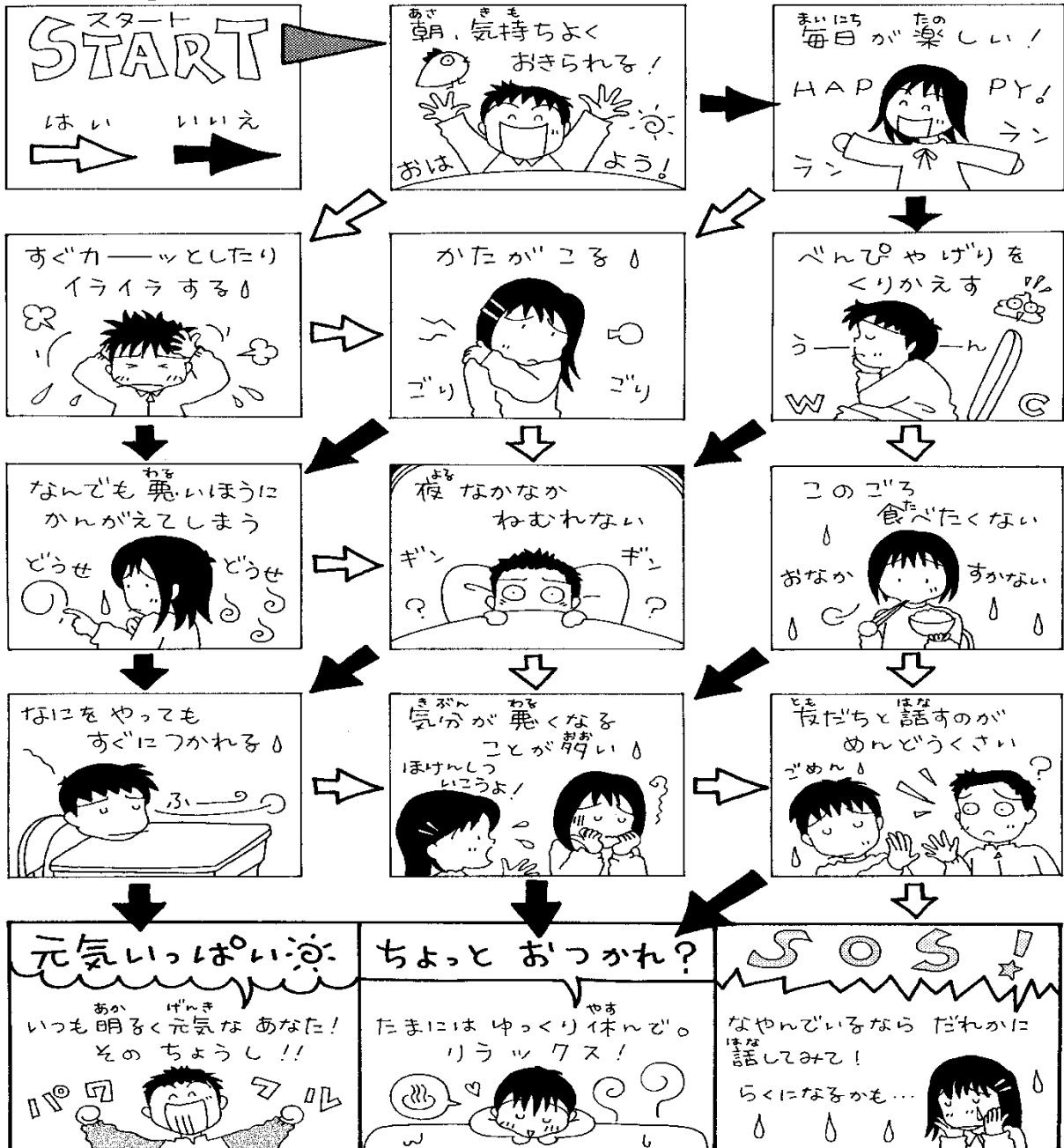
2月4日は春の初めの日とされている「立春」でした。学校の中庭の桜の花が少し咲き始めました。とはいえ、まだ寒い日が続きます。

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。

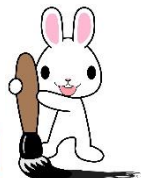
楽しい思い出を作ったり、話をしたりしながら、心も元気になっていきましょう。



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"> ・ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレッチをする。 ・ 壁にそって立ち、鏡にうつして姿勢をチェックする。
<ul style="list-style-type: none"> ・ つかれたら背伸びをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ かんたんにできるヨガ ・ 「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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 意識づけが大事。 ・ 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。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 走る ・ 気持ちも体も若くいられるように、推しのことを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ よい姿勢を意識する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 保健委員さんに教えてもらったストレッチを時々やる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ おなかに力を入れる。 ・ よい姿勢の人を見て「ハッ」をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 時々鏡をみるようにする。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 足のうらを、ゆかにつける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ おなかとおしりに力を入れて背すじをのぼす。 ・ ストレッチをやる。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 肩甲骨を寄せて胸をはる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ずっと座っているなど思ったら、背伸びをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 時折、肩甲骨をくっつける
<ul style="list-style-type: none"> ・ 背中に棒があるようなイメージで過ごす。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレッチをする。 ・ よい姿勢を意識する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 筋トレ ・ 体をきたえる
<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 気がついたときに、かた(肩甲骨)をぐるぐるとまわす。 ・ 伸びする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。
<ul style="list-style-type: none"> ・ お風呂上がりにストレッチをする。 ・ 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。 		