

# SMILE



ほけんだより  
**すまいる** No.19

令和3年12月23日(木)  
賀茂小学校 保健室

ふゆやす 冬休みをよりよく過ごすために

## 1日の計画を立て、規則正しい生活をしましょう！

生活や学習そして運動のめあてを立てるときは、『早寝をする⇒9時に寝る』のようにより具体的に  
していくことをおすすめします。

### 早寝早起き

早寝 1・2年生は9時  
3・4年生は9時30分  
5・6年生は10時

寝る1時間前には「ブルーライト」に  
ふれることはやめましょう。家族との会  
話やふれあいを大切にするためにも、  
いっしょに取り組むこともよいでしょう。



早起き 6時30分 冬休みもこの時刻を目安にしましょう。「8時を過ぎてもお布  
団の中！」ということのないようにしましょう。

### 3度の食事をバランスよく

クリスマスの「ケーキやチキン」、お正月にもおいしい食べ物がいっ  
ぱいでしょうね。たまには…、OKとしましょう！ただ、毎日の食事  
については、3色がそろっているかを意識していきましょう。5・6年  
生は、おうちの人に料理をふるまってみるのもよいですね。

### 運動をして体をきたえる

体の動かし方で  
「大掃除」でも運動に  
なりますよ。お手伝い  
にもなりますね。

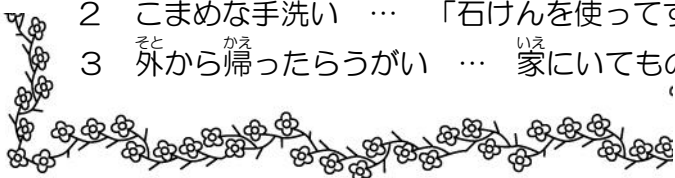
縄跳びやランニングはとてもよいですが、  
入浴後のストレッチもよいですよ。ゆっくり、  
そして少しずつ力を加えて、いろいろな部分  
の筋を伸ばし、柔軟性を高めていきましょう。



## かんせんしょうたいさく 感染症対策



- 朝の体温チェック
- こまめな手洗い … 「石けんを使ってすすぎは20秒！」ですね。
- 外から帰ったらうがい … 家にいてものどは乾燥します。水分補給でのどに潤いを！





ふゆやす ちゅう しせい  
**<冬休み中も姿勢チェック>**



|   |   |
|---|---|
| <p>あしと 足を閉じて しゃがみこみ</p>   | <p>しせい かべ つか いつもの姿勢で、壁を使ってチェック!</p>   |
| <p>て まえ つぎ うし りょう<br/>                 手は前。次は、後ろ。両<br/>                 ほう<br/>                 方できるかな?</p>    |  |
| <p>みみ かな だいてん<br/>                 耳・肩・大転<br/>                 し ふとももの いち<br/>                 子(太ももの一<br/>                 ぶ そとがわは<br/>                 部で外側に張<br/>                 りだしている<br/>                 だ<br/>                 骨)・膝の中<br/>                 ほね ひざ ちゅう<br/>                 心・外くるぶし<br/>                 しん そと<br/>                 が一直線!</p> <p>こし かべ<br/>                 腰と壁の<br/>                 あいだ て<br/>                 間に手のひら<br/>                 いちまいぶん<br/>                 一枚分くらい<br/>                 すき間はOK。</p> |   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p>できた<br/>                 OK 大丈夫!</p> | <p>できない<br/>                 あしくび かた<br/>                 ・足首が硬い<br/>                 こかんせつ かた<br/>                 ・股関節が硬い<br/>                 じゅうしん かけかた<br/>                 ・重心のかけ方がつか<br/>                 めていない<br/>                 で<br/>                 ・おなかが出ている</p> | <p>かかと・おしり・背中・頭<br/>                 ついた<br/>                 OK 大丈夫!</p> | <p>つかない<br/>                 あたま う<br/>                 ・頭が浮いている<br/>                 せなか<br/>                 ・背中しかつかない<br/>                 ねこせ かとうせい たか<br/>                 猫背の可能性が高い</p> |
|---|--|---|---|

ただ しせい  
**さあ、正しい姿勢をとるために!**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>た<br/>                 立っているときの姿勢、かかと・おし<br/>                 り・背中・頭は一直線。<br/>                 うで みみ うし ひじ<br/>                 腕は耳の後ろ、肘をしっかり伸ば<br/>                 す。・・・顔が下を向いていませんか?</p>  | <p>ほうほう<br/> <b>ストレッチの方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・30秒前後<br/>                     つづ 続けられる人は90秒に挑戦してみましょう。</li> <li>・ゆっくり</li> <li>・呼吸を止めない</li> <li>・無理なく(痛みのない範囲)</li> </ul> |
|--|--|--|

ばんざい  
 万歳をしているときに、おなかが出過ぎない  
 ように意識してできると、そり腰が防げます。

|   |   |
|---|---|
|  | <p>ぜんくつ じゅうなん しょうかい<br/> <b>前屈の「柔軟」を紹介</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 足をそろえて立ち、膝の後ろで手を組みます</li> <li>② 膝を伸ばしながら、腿の裏の筋肉を伸ばしていきます。</li> <li>③ 30秒キープします。</li> <li>④ あと2回繰り返します。</li> </ol> <p>「すごい! いっぱい手がつくよ!」</p>  |
|---|---|