

# 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

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。

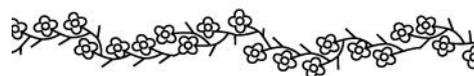
### 運動をして体をきたえる

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。

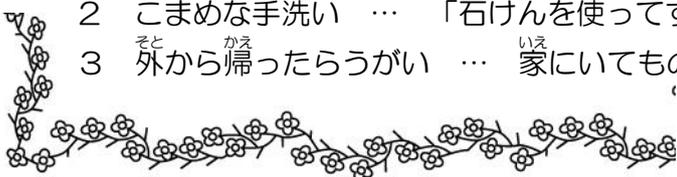
縄跳びやランニングはとてもよいですが、  
入浴後のストレッチもよいですよ。ゆっくり、  
そして少しずつ力を加えて、いろいろな部分  
の筋を伸ばし、柔軟性を高めていきましょう。



## 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 … 家にも乾燥します。水分補給でのに潤いを！



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                  手は前。次は、後ろ。両                  ほう                  方できるかな？</p> 	  <p>みみ かな だいてん                  耳・肩・大転                  し ふとももの いち                  子(太ももの一                  ぶ そとがわは                  部で外側に張                  りだしている                  だ                  骨)・膝の中                  ほね ひざ ちゅう                  心・外くるぶし                  しん そと                  が一直線！</p> <p>こし かべ                  腰と壁の                  あいだ て                  間に手のひら                  いちまいぶん                  一枚分くらい                  すき間はOK。</p>

<p>できた                  OK 大丈夫！</p>	<p>できない                  あしくび かた                  ・足首が硬い                  こかんせつ かた                  ・股関節が硬い                  じゅうしん かた                  ・重心のかけ方がつか                  めていない                  で                  ・おなかが出ている</p>	<p>かかと・おしり・背中・頭                  ついた                  OK 大丈夫！</p>	<p>つかない                  あたま う                  ・頭が浮いている                  せなか                  ・背中しかつかない                  ねこせ かとうせい たか                  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                  立っているときの姿勢、かかと・おし                  り・背中・頭は一直線。                  うで みみ うし ひじ                  腕は耳の後ろ、肘をしっかり伸ば                  す。・・・顔が下を向いていませんか？</p> 	<p>ほうぼう  <b>ストレッチの方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・30秒前後                      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  <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>「すごーい！ いっぱい手がつくよ！」</p> 
---	--