

もうすぐ夏休みです！

いよいよ夏休みがはじまります！いろいろなことを経験して、楽しい夏休みにしてください。

夏休みが終わったとき、またみんなと元気に会えるように、夏休み中も事故や病気に気をつけてすごしてくださいね。



7・8月の保健目標 夏を健康にすごそう

7月と8月の保健目標は「夏を健康に過ごそう」です。

今年の夏もとても暑いですね。ダラダラとすごしていると、あっという間に体調をくずしてしまいますよ。下の「夏ばてチェック」で、自分が健康な生活をしているか、かくにんしてみてください。

夏休み明けには2回目のすこやかしらべがあります。規則正しい生活を習慣づけて2学期をむかえられるようにしてください。

夏ばてチェック

夏ばてしやすい生活をしていないか、チェックをしてみましよう！

冷たい飲み物をたくさん飲む

夜ふかしをしている

クーラーをずっとつけている

ご飯を食べないことがある

部屋にいて、体を動かしていない

4~5この人  
夏ばてになるきけんが高いです！  
規則正しい生活を心がけてください。

1~3この人  
このままの生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。  
自分の生活を少し見直してみましよう

0この人  
夏ばての心配はありません。今の生活をつづけて、暑い夏をのりこえましよう！

# 第1回すこやか委員会を行いました！



14日(金)5時間目に、第1回すこやか委員会を行いました。今回のテーマは「よい姿勢はいいこといっぱい！～ストーン・ダン・シャキでけがをへらそう～」です。講師にあいゆう治療院の岡田先生をお招きして、姿勢についての勉強をしました！

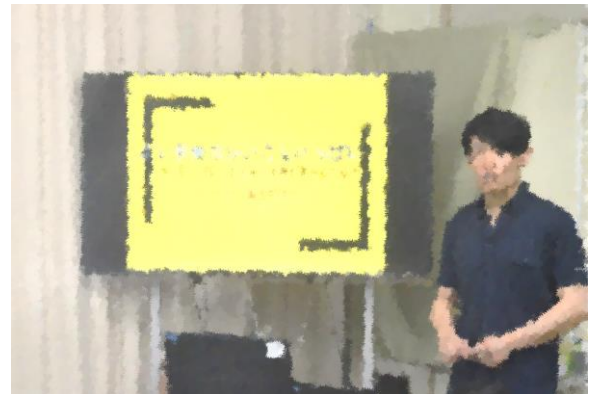
つつじが丘小には、「ストーン・ダン・シャキ」という、よい姿勢になるための合言葉があります。ぜひおうちの人へ、ほけんだよりを見ながら、この合言葉の意味や、岡田先生から聞いた話を伝えてくださいね。



保健委員会が、つつじが丘小の子たちのみんなが、けがが多いこと、先生たちがみんなの姿勢を心配していることを発表してくれました！

## 【岡田先生のお話】

- よい姿勢のためには
- ①坐骨の前の方で座ること
- ②足の指を全部床につけることが大切だよ。
- まほうの雑巾がけをすると、体力がついて、姿勢もよくなるし、けがをしにくくなるよ。



## 【まほうの雑巾がけとは・・・？】

岡田先生が教えてくれたまほうの雑巾がけ。この雑巾がけをした子たちはみんな、長座体前屈と立幅とびの結果がよくなりました！

②おしりを上げない

①少し前を見る

③ひざをしっかり上げる

