

ほけんだより 6月

6月の保健目標

よい姿勢を保とう

～ げんきなこころ げんきなからだ ～

みなさんの普段の姿勢はどうですか？朝教室をまわっているとよい姿勢の人もいれば、背中が曲がっていたり、足がきちんと床についていない人もいます。よい姿勢はどうして大切なのか、どんな姿勢がよい姿勢なのか・・・お家の人と一緒に確認してみてくださいね。

よい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

これがよい姿勢

立つとき

座るとき

POINT 骨盤を立てて座る
左右水平になるように

いいこといっぱい

- 1 **気分アップ**
体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。
- 2 **集中力アップ**
背中が丸まっていると、脳が十分に働かにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。
- 3 **代謝アップ**
全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

プール学習が6月から始まります。プールは全身を動かすので、疲れやすい運動の1つです。プールの前日にはよく寝て、体の疲れをとっておきましょう。また、周りの人と距離が近くなりやすいので爪切り、水に長時間つかるので、耳掃除も忘れないでください。当日の朝には体調を保護者の方にみてもらって、元気な人だけがプールに入れます。早寝早起き朝ご飯を忘れずに、体調を整えていきましょう。



保護者の方へ

病気や異常の疑いのある児童に、治療勧告書をお渡ししています。眼科（結膜炎など）・耳鼻科・内科の勧告書を受け取られた場合は、治療が終わるまで原則プールに入っている学習に参加することはできません。かかりつけの医師から指示を受けている場合は、結果や指示の内容を保護者の方が記入していただいてもかまいません。なるべく早い受診をお願いします。



学校での健康診断は疑いのある人をわける「スクリーニング」ですので、受診の結果「異常なし」の場合もあります。御理解と御協力をお願いします。1学期の健康診断がすべて終了しましたら、「健康手帳」ですべての御家庭に検診結果をお知らせいたします。