

ほけんだより



令和5年3月1日 一色西階小学校 保健室

いよいよ今年度最後の月となりました。今年1年を振り返ってみてください。楽しいこと、大変だったこと、がんばったこと、たくさんあると思います。いろいろなことが思い出となり、みなさんの成長につながることでしょう。最後の1か月、心も体も元気に過ごすことができるといいですね。

****2月21日(火) 学校保健委員会「めざせ!姿勢マスター!~姿勢が変わると人生が変わる!?!~」****

今回の学校保健委員会は、「姿勢」がテーマでした。保健委員会が調べたことをまとめ、全校に向けての動画を作成しました。O×クイズや、体のゆがみチェック、頭の重さ体験など、どのクラスも関心をもって取り組みました。



O書くときに、目が近くなるのを気をつけたいです。

O頭の重さをじっさいに持ってみると、重たくてびっくりしました。

Oわたしはわるい姿勢が6つもあって、ふだんのしせいを気をつけるという目標ができました。

O姿勢だけでも、日々が変わると知ることができてよかったです。

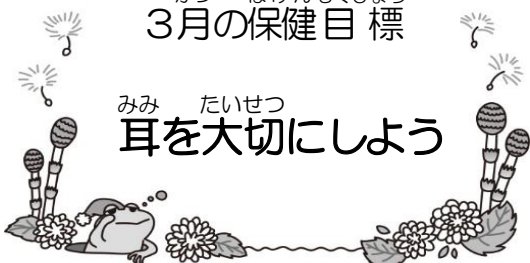
O姿勢を正してみるとすごくつかれることがわかりました。それは、いつも正しい姿勢をしていなかったからです。いつも猫背になっていたので、正しい姿勢をいしきしていきたいです。

O中学校にあがる前に、よい姿勢で過ごす習慣をつけたいです。



3月の保健目標

耳を大切にしよう



3月3日は「耳の日」です。耳には音を聞くだけではなく、体のバランスをとったり、気圧の変化を調節したりするなど、大切な働きがたくさんあります。耳のそばで大声を出さない、ふざけて耳の穴に物を入れない、耳をたたかない、鼻を強くかまない、など耳に負担をかけないように気をつけましょう。