

ほけん たより 1月

山崎北小学校 ほけんしつ

かつ ほけんぎょうじ 1月の保健行事

～身体測定～

- 11日(火) 1・2年生
- 12日(水) 3・4年生
- 13日(木) 5・6年生

～薬物・アルコール予防教室～

- 13日(木) 6年生

身体測定は体育館で
行います。忘れず
持ってきてましよう。



新しい年がスタートしました。今年は寅年。「虎に賛」ということわざを知っていますか？ 強い力がある人にさらに力加わることを意味し、「虎に笠簪」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク…と、「虎に賛」の元気な体を作りましよう。

「元気な1年に」なら、今日から！

まだまだ眠タイガー

早く寝る習慣をつけタイガー

朝ごはんをしっかりと食べタイガー

ぐっすり眠りタイガー

疲れをとるタイガー

感染症に気をつけタイガー

太陽の光を浴びる

15分早く起きる

晩ごはんを早めに済ませる

ぬるめのお風呂に浸かる

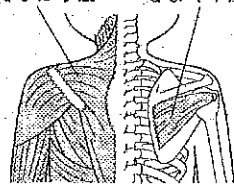
夜ふかししない

「かたこり」って？

もうすぐ競書会！一生懸命練習したあとには、「かたがいたい」、「首がいたい」という声をちらほら聞きます。首や背中が緊張するような姿勢での作業や同じ姿勢をとることで、いたみを感じるのが「かたこり」です。

こりやすい場所

そうぼう筋 きよく下筋



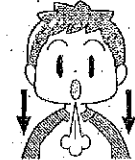
<背中>

「かたこりかな？」と感じたらやってみよう！ストレッチ

*どのストレッチも呼吸しながらゆっくりと行い、無理な力を加えないようにしましょう。

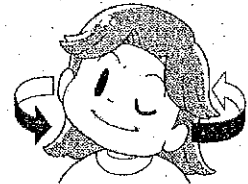


吸う



はく

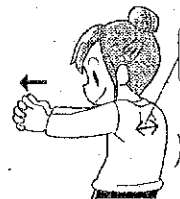
息を吸ったりはいたりしながら、かたの上げ下げをします。



首を大きく回します。



けんこう時の間をせざるイメージ



はげるイメージ



背中で指を組んでのばします。前で指を組んでのばします。

反対の手でひじを持ち、内側に引きます。左右行いましょう。