



ほけんだより 2月号

令和7年度
大阪市立生魂小学校

2月4日は「立春」。こよみの上では春が始まる日です。しかし、きびしい寒さはまだ続きます。手洗い・うがいをていねいにして、規則正しい生活ですてきな春を迎えましょう！

自分の姿勢を チェックしよう！



よい姿勢
立ち方



1月の保健のお話では、姿勢の話をしましたね。スマホやタブレット、ゲームなどの時間がふえると頭が下がって、背中が丸くなって…と将来、首の骨の形が変形する「ストレートネック」になる危険があります。

よい姿勢とストレッチで健康な体をつくりましょう！！

体のバランスは大丈夫？

体のバランスが崩れていると、無意識に体のどこかに無理な力が入り続けます。すると、首、肩、腰、背中などの筋肉が縮こまり、肩こりや腰痛などの不調を引き起こしてしまいます。そのため、ときどき体のバランスチェックをすることが大切です。

【バランスチェックのしかた】

- ①左右に上半身をひねる→左右どちらかがひねりにくいなら、体のバランスが崩れているサイン。
- ②右に上半身をひねったまま、左手を上げる（その逆もチェック）→左右どちらかで腕の上げにくさを感じたら、肩甲骨のまわりの筋肉が縮こまっているサイン。



運動委員会の「しせいピンストretch」をするといいね
猫のポーズ
犬や牛のお日様ポーズも肩甲骨のストレッチになるよ！

がっ ほんもんくひょう
2月の保健目標

くうき かんき
空気をきれいに。換気をしよう！

やす じ かん くうき
休み時間には空気の入れかえを！

けんこういいんかい あき かんき たいせつ ほうそう
健康委員会が、秋から「換気」の大切さを 放送しています。

かんせんしょう きせつ とく かんき かんせん ひろ
感染症がはやる季節は、特に換気をしないと 感染が広がりやすくなります。

かんき しんせん くうき と こ
換気をして、新鮮な空気を取り込みましょう。

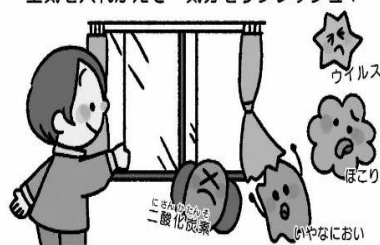
ポイント

かぜ とおろ ちち
＊風の通り道をつくろう！

- まど
・窓やドアを2か所以上、あける。
- かぜ いりぐち でぐち
・風の入口と出口はなるべくはなれた
位置にする。
- ふん まど
・20分したら窓をあける、
かんきかかり
換気係をつくろう！

つね まど ほうほう
(常に15センチほど窓をあけておく方法でもOK！)

くうき いれかえ きぶん
空気を入れかえて 気分をリフレッシュ！



こころ せいちょう
心の成長(いかりのコントロールについて)

がっ はついくそくてい からだ せいちょう
1月の発育測定では、体の成長がわかりましたね。体だけでなく、心も
せいちょう
成長しています。生活の中で、イライラしたり、落ちこんでしまったりするこ
ともあると思いますが、下のように落ち着ける方法をためてみましょう。

かんが きもち ほうほう こころ せいちょう
考え方をかえたり、気持ちが切りかわる方法をみつけることも 心の成長
です。

ほか
他の人に言わない、しない。



自分がい
嫌な言葉、嫌なことは

い か じょうず ほうほう
「怒り」を上手にコントロールする方法

しん ききゅう
深呼吸する



いき ととの
ゆっくり息を整えるこ
とで緊張がやわらぐ

かず かず
ゆっくり数を数える



じかん はんしやてき
時間をつくり反発的な
怒りの爆発を防げる

ば はん
その場から離れる



きより せいせい
距離をおくことで冷静
さを取り戻せる

たの かんが
楽しいことを考える



いしき き
意識を切り替えて怒り
の感情を弱められる