



ほけんだより 2月号

令和7年度
大阪市立生魂小学校

がつよっか りっしゅん うえ はる はじ ひ さむ
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
つづ てあら きそくただ せいかつ はる むか
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！

じぶん しせい 自分の姿勢を チェックしよう！



よい姿勢 立ち方



がつ ほけん はなし しせい
1月の保健のお話では、姿勢の
はなし
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
あたま さ せなか まる
と頭が下がって、背中が丸くな
って…と将来、首の骨の形が
しうらい くび ほね かたち
へんけい
変形する「ストレートネック」にな
きけん
る危険があります。

しせい けんこう
よい姿勢とストレッチで健康な
からだ
体をつくりましょう！！

からだ たい じょう ぶ 体のバランスは大丈夫？



からだ くび む い しき からだ 心 り わから
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。

うんどういいんかい
運動委員会の「しせいピンス
トレッチ」をするといいね△
ねこ
猫のポーズ◆
いぬ
犬◆や牛◆のお日様ポー
ズも肩甲骨のストレッチに
なるよ！

2月の保健目標

くうき 空気をきれいに。かんき 換気をしよう！

やす じかん くうき 休み時間には空気のいれかえを！



健康委員会が、秋から「換気」の大切さを放送しています。

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。

換気をして、新鮮な空気を取り込みましょう。

ポイント

*風の通り道をつくろう！

- 窓やドアを2か所以上、あける。
- 風の入口と出口はなるべくはなれた位置にする。
- 20分したら窓を開ける、換気係をつくろう！

(常に15センチほど窓を開けておく方法でもOK！)



心の成長(いのちのコントロールについて)

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、心も成長しています。生活中で、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してみましょう。

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。



「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる