



ふゆ さむ さびしくなってきました。ごはんをしっかりと食べ、あたかいお湯につかると、体がぽかぽかします。寒さに負けず、元気にすごしましょう。

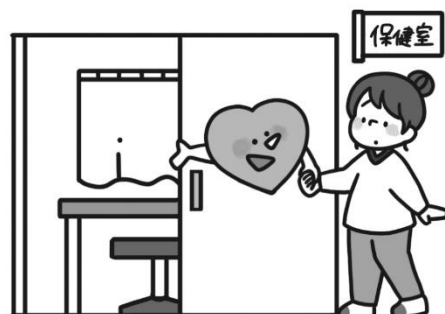
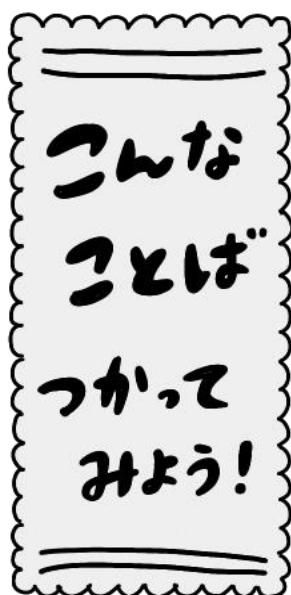


こころ げんき

心を元気にしよう



みなさんは、学校生活を楽しく送ることができていますか。からだだけでなく心も元気にしていきいきとすごすためには、自分のすなおな気持ちを伝えることが大切です。家族・友達・先生に、ふだんはなかなか言えない気持ちを伝えてみましょう。勇気が出ないときは、ぜひほけんしつに来てこっそりおしえてくださいね。まっています♪



こころ つか だれ そうだん
心が疲れたら 誰かに相談を



かふん 花粉のきせつがやってきました

かふん ほうほう
花粉のたいさく方法をしょうかいします。



- ① マスクをつける
- ② つるつるした服をきる
- ③ 家に入る前にはらいおとす
- ④ てあらい・うがいをする

かふんしょう とき じ び か がんか じゅしん
花粉症のうたがいがある時は、耳鼻科や眼科を受診し、はやめに治療を行います。

あなたの“かた”つかれていませんか？

かたこりは、悪いしせいや生活習慣が原因でおこります。自分の生活を見なおしてみましょう。

● 小学生に多いかたこりの原因 ●

姿勢の悪さ



首やかたの筋肉によけいな力がかかるため、筋肉がつかれてかたくなります。

運動不足



運動をしないと、筋肉が弱くなるだけではなく、血液の流れも悪くなります。

目のつかれ



目がつかれると、よく見ようとして、姿勢がどんどん悪くなります。



こりを感じたらやってみよう

ゆっくりと呼吸をしながら、5～10回ぐらい行います。

かたを上げ下げする



いすにすわり、背筋をのばします。



息を吸いながら、かたを耳のあたりまで上げます。



息をはきながら、すんと下げます。

けんこう骨を動かす



うでを曲げて、ひじをかたの上まで上げます。



けんこう骨の間を寄せる

ひじを後ろに引きながらゆっくりと5秒かけて下ろします。



うでを体の横まで下ろしたら、力をぬきます。