



令和8(2026)年1月30日 大阪市立木川南小学校 ほけんしつ

冬の寒さが厳しくなってきました。ごはんをしっかりと食べ、あた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。

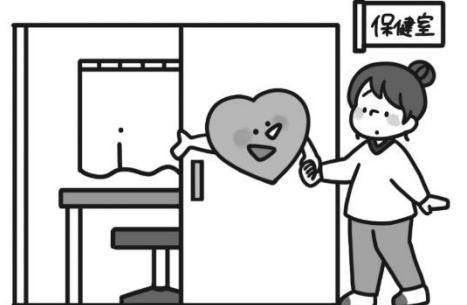
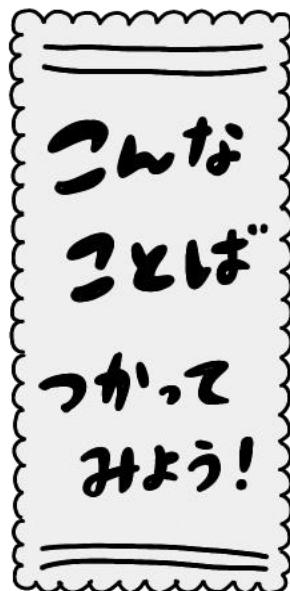


こころ げんき

心を元気にしよう



みなさん、学校生活を楽しく送ることができますか。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・友だち・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ゃてくださいね。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



花粉のきせつがやってきました

花粉のたいさく方法をしようかいします。



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

花粉症のうたがいがある時は、耳鼻科や眼科を受診し、ちりょう おこな はやめに治療を行いましょう。

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。

目の疲れ



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。

かた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、すとんと下げます。

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。



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。