



2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。そうはいっても、まだまだ寒い日が続いていますね。どんなに寒くとも、休み時間は元気に外で遊ぶみなさんを保健室から眺めていると、なんだか元気がでてきます！その調子でしっかり体を動かして、寒さに負けず、2月もがんばっていきましょう！！

令和5年2月 東背振小学校 保健室

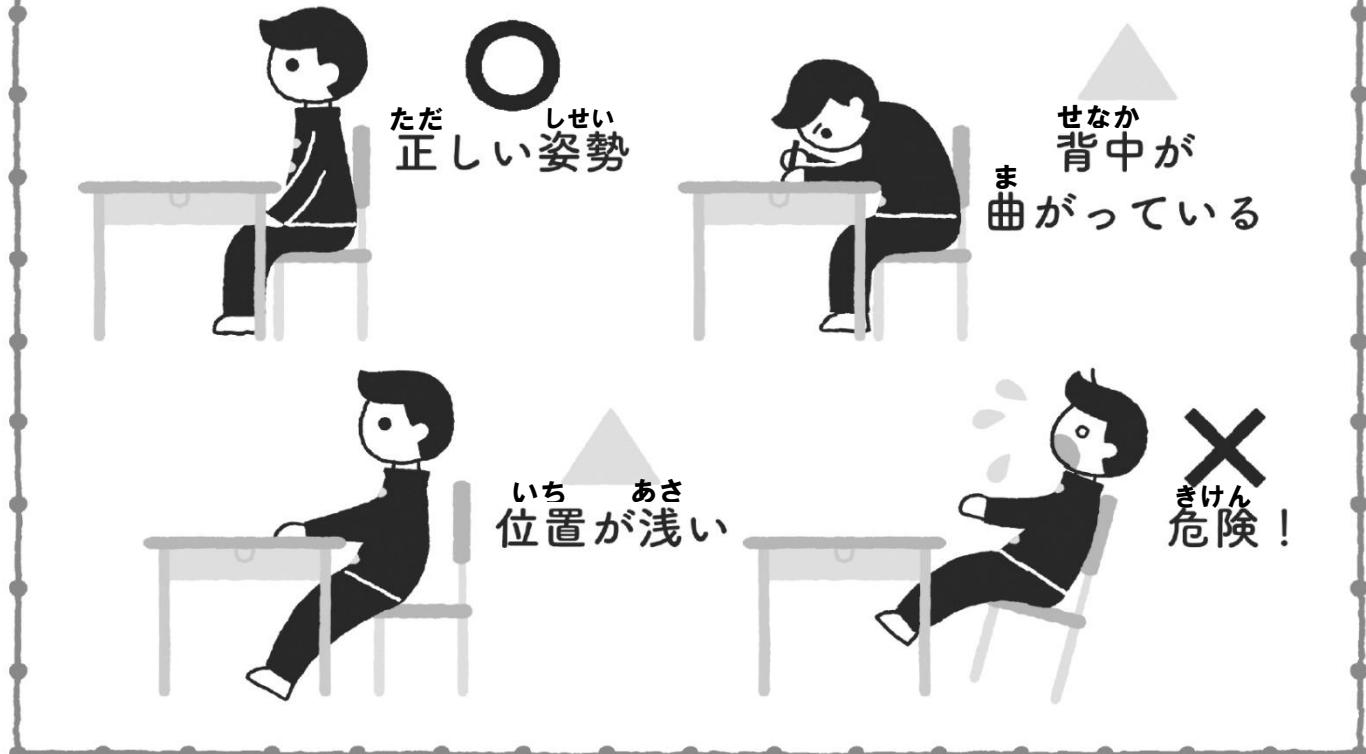
### 今月の保健目標

**正しい ただ  
姿勢を正しくする**

自分の姿勢を見直してみよう！



すわったとき、あなたの姿勢は…？



姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまったり、内臓が圧迫されてしまったりと、からだの成長に悪い影響を与えます。机といすの間はこぶしひつ分、机と目の距離は30センチ（約両てのひら分）を意識しましょう！

# ゆき・こおり…ここ、すべりやすいかも！



おうだんはどう



はし・ほどきょう



バスのりば



マンホールの上



学校では特に、芝生の上、うさぎ小屋の前、  
スロープ周辺で、すべってけがをしてくる  
人が多いです。雨や雪が降った後は特にすべ  
りやすくなります。気をつけて遊ぶようにし  
ましょう。

## ふゆ ひ ふ よ ぼ う た い し ょ 冬の皮膚トラブルへの予防と対処



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保  
湿をして、部屋は加湿する。



【しもやけ】手洗い後はしっか  
りふき、外出時は手袋で保湿。



【低温やけど】カイロは直接肌  
にはつけず、下着の上から貼る。