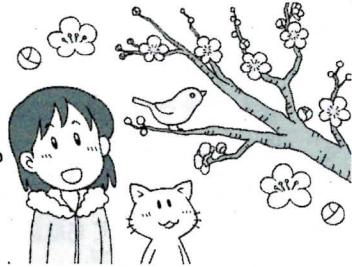


神崎小学校  
保健室 No.12  
令和3年2月

今年の節分は2月2日、立春は2月3日です。木々の芽吹きや白差しの暖かさから、春の訪れを感じます。日暮れまでの時間も長くなってきました。寒さで丸まつた背中をぴんと伸ばしてポケットから手を出して、春を探してみませんか？春が近づいているとはいえ、まだまだ朝晩は冷えるので油断は禁物。感染症にかかるないように、こまめに手を洗い、マスクを正しく付けて生活しましょう。



## 2月の保健目標

### よい姿勢をしよう

手をポケットに入れた姿は、見た目が悪いだけでなく、姿勢にも影響します。両手がふさがっていることで、転んだときに手を着くことができずに大けがをする危険もあります。寒くとも、背筋をピンと伸ばし、大きく腕を振って、颯爽と歩く姿を見せてくださいね。

#### ◆立っているとき◆

##### 横から見たとき



●耳、肩、腰の骨、くるぶしがだいたい1本の線でまっすぐつながっていれば、よい姿勢です。

姿勢をチェックしてみよう

#### ◆座っているとき◆

##### いすにこしかけたとき



せきもたれの一番奥くに背中をつけたとき、●おなかにぐっと力が入って、お尻からまっすぐ線上に線をひいたところに頭があるなら、よい姿勢です。



【保護者の方へ】 ご家庭でもお子様の姿勢をみてください

## 小さいときから習慣にきれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき…。

お子さんの丸まつた背中や姿勢が気になったことはありませんか？



### 「筋力」がポイント

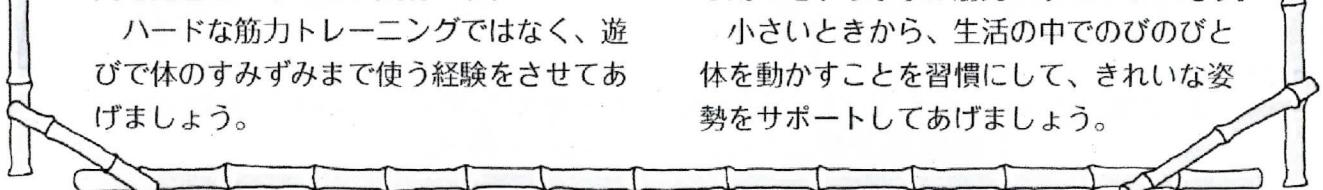
ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

### お手伝いでよい姿勢！？

もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然といろんな動きをする家事は筋力アップにぴったり。

小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。



## あなたのつめは伸びていませんか？

爪が割れた、爪でひっかいて血が出た、などの理由で来室する人がいます。「爪切り貰ってください。」なんて言う人も…。つめは、物を持ったり、指先を守ったりするためになくてはならないのですが、伸びすぎはとっても危険です。こまめに切って、清潔にしましょう。

### つめが伸びていると…

#### ■ケガの原因に

ちょっと手が当たっただけで、ひっかいてしまったり、爪が欠けたり折れたりして、痛い思いをします。

#### ■不衛生に

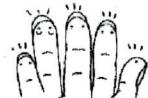
伸びた爪の間にたまつた汚れは、手を洗っただけでは取れないので、不衛生になります。

#### ■つめを噛むクセに

伸びた爪を気にして噛んでいるうちに、クセになってしまふことも…。

## ★伸び過ぎサインをチェック

手のひら側から指先を見たとき、つめがはっきりと見えたたら、伸び過ぎのサインです。1週間に一度はチェックして、伸びていたら切る習慣をつけましょう。



## 【保護者の方へ】日本スポーツ振興センターの災害給付制度について

学校でのけがで病院を受診されたお子様に、災害給付に関する書類をお渡ししています。病院で受診されたあと、2年を経過すると時効となり、給付申請ができなくなります。書類の提出から給付申請まで、1ヶ月ほどかかる場合もあります。書類が揃いましたら、お早めに保健室まで提出をお願いします。

※日本スポーツ振興センターの災害給付制度を使用されない場合は、書類の返却をお願いします。

## まちがいさがし

☆☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな？？☆☆☆☆☆☆☆

おうちの人といっしょにやってみましょ！  
こたえは保健室に掲示します☆



遅くまでゲームをしたり、スマホを使ったりしている人はいませんか?  
「朝寝早起き朝ごはん」で、心も体も健康に！！