



すこやかスクール

岡崎市立福岡 小学校保健室

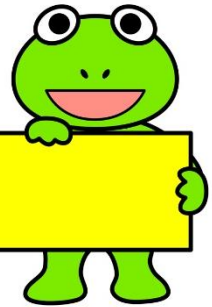


1日の気温差が大きくなり、寒いと感じる日が増えてきました。それでも福岡っ子の中には、まだまだ半袖の子がいて驚きます。元気そうでなによりですが、体調を崩さないよう上着を脱ぎ着して、調整しながら過ごしましょう。

また、インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行る寒い季節が近づいてきました。これまでに行ってきた感染症対策を今一度徹底して、予防していきましょう。



こんげつ
今月のすこやかめあて



しせい ただ
姿勢を正しくしよう！

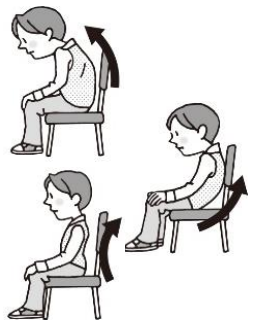
1 良い姿勢について

～まず、普段の自分の姿勢についてチェックしてみましょう！何個当てはまりますか。～

- いつも同じ手で手提げかばんを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- 寝ころんで本を読む



- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている



⇒1つでも当てはまった人は
体に負担がかかっている
かもしれません。

- 片方の足に体重をかけて立つ

立つときの良い姿勢

あごを引く

おへそのあたりに
軽く力を入れる

力を抜いて、
肩の高さを
そろえる

背筋を伸ばす

おしりの穴を
ぎゅっと締める
イメージで立つ

座るときのいい姿勢

あごを引く

おへそのあたりに
軽く力を入れる

足が床についている

背筋を伸ばす

いすに深く
座る

良い姿勢をするといいことがいっぱい♪

気分アップ

体のゆがみは「なんだかだるい」の原因になります。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



集中力アップ

背中が丸まると、脳が十分に働きにくい状態になります。きちんと座ると、勉強がはかどります。



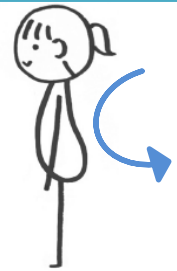
代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れも溜まりにくくなります。

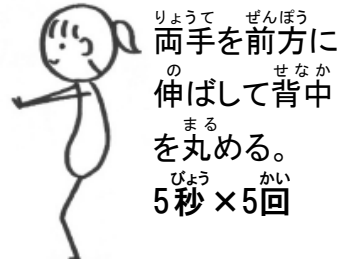


2 姿勢をよくするための体操

こし そ ひと
腰が反りやすい人

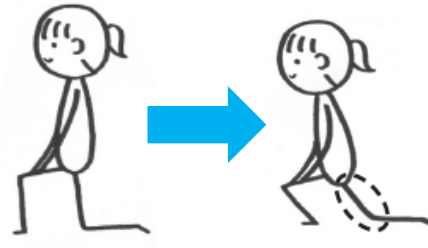


《からだ丸め》



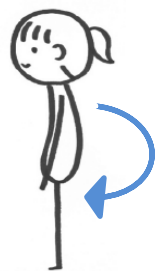
りょうて ぜんぽう
両手を前方に
のばして背中
を丸める。
5秒×5回

ふと ぜんめん
《太もも前面のストレッチ》

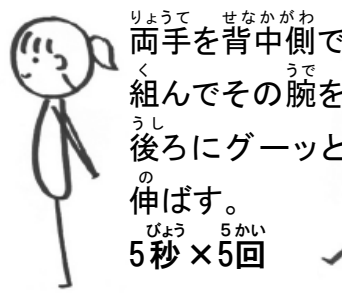


あし ぜんご ひら
足を前後に開く
上半身を前に
移動させる。
20秒×3セット
の部分
を伸ばす

こし まる ひと
腰が丸くなりやすい人

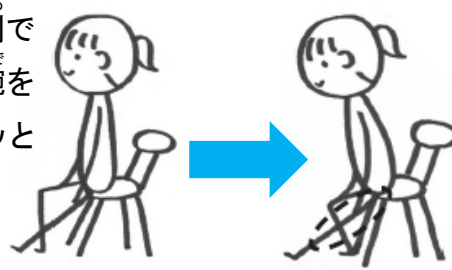


むねは
《胸張り》



りょうて せなかがわ
両手を背中側で
組んでその腕を
後ろにグーッと
伸ばす。
5秒×5回

ふと こうめん
《太もも後面のストレッチ》



すわ しょうたい
座った状態で
片足を伸ばす。
そのまま胸を
張って体を前
に倒す。
20秒×3セット
の部分
を伸ばす

3 振り返りコーナー —正しい姿勢を意識して生活ができているかな—

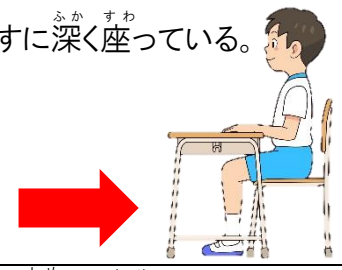
①歩くときは、背中を丸めず、
背筋を伸ばして歩いている。



②座る時は、ひじをついたり、ほお
づえをついたりしていない。



③座る時は、足を床に着けて
いすに深く座っている。



④ノートやタブレットと顔を近づけ
すぎないようにしている。



⑤寝転ばずに、本を読んでいる。



⑥上に示した姿勢をよくするため
の体操をしている。



1～3年生は、①～⑥の中から、正しい姿勢をするために心がけたいことを1つ選んで、「すこやかカード」に番号を書きましょう。1か月間、選んだめあてを意識して過ごしましょう！

お家の方へ 「インフルエンザによる出席停止」に関する提出書類について（お知らせ）

お子様が『インフルエンザ』と診断されたら、保護者の方に次のことをお願いしています。御多用のところ、お手数をおかけしますが、何卒、御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

- ①医療機関で「インフルエンザ経過報告書」の用紙を受けとります。
医療機関から「インフルエンザ経過報告書」が交付されない場合は、学校に御連絡ください。
- ②「インフルエンザ経過報告書」には、報告書裏面の記入例を参考に、保護者の方が必要事項を記載してください。
- ③インフルエンザが治り、登校を再開する際に、必要事項を記入していただいた「インフルエンザ経過報告書」を担任まで御提出ください。
※インフルエンザにより欠席をした場合は、法令の規定により出席停止となります。

（連絡先：岡崎市立福岡小学校 養護教諭 小田紗矢香 電話 51-9040 FAX51-9082）