



ほけんだより

はぎのしょうがっこう
萩野小学校

ほけんしつ
保健室



れいわ ねん がつ にち
令和5年6月21日

がっこう ほけん いいん かい おこな

学校保健委員会を行いました！

今年度は「親子で体幹アップ！おうちでできる美姿勢ヨガ」をテーマに、ヨガインストラクターの小林そらさんを講師にお招きして、ヨガレッスンをしていただきました。



ヨガの効能

- 気持ちを前向きに引き出す効果がある！
- 心と身体を健やかにととのえられる！
- 筋力がつき、怪我や病気をしにくくなる！

さらに、親子でやることで…

おやこ
親子でスキンシップがとれる！

ふれあいタイムができる！

いいことばっかいじゃん！！



アンケートの感想より

お忙しい中、学校保健委員会へのご参加ありがとうございました。

- 楽しく、リラックスできる内容でとてもよかったです。ヨガは親子のふれあいが増える体操なのだと気がつきました。
- ずっとヨガをやってみたいと思っていたので、体験できてよかったです。
- ヨガをやってみたら、色々なところが伸びて、とてもよかったです。
- 今日の親子ヨガを家でも実践してみようと思いました。
- 親の私もヨガに興味があったので、真剣に取り組めました。面白い企画をありがとうございました。
- 無理のないストレッチが中心だったので、親子で楽しむことができました。そら先生も優しくてよかったです。
- 親子でいろいろ体を動かさせて楽しかったです。
- ヨガは初めてでしたが、途中から思ったよりバランスがとれるようになっていて、すごいと思いました。
- 翌日、少し筋肉痛がありましたが、立つときにはすごく楽にバランスよく立てて驚きました！

