



ほけんだより



萩野小学校 保健室 令和5年6月21日

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、ヨガレッスンをさせていただきました。



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…

親子でスキンシップがとれる！
ふれあいタイムができる！

いいことばかりじゃん！！



みんなポーズ上手～♪



親子でいい感じ～♪



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。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。
- ・ヨガをやったら、色々なところが伸びて、とてもよかった。
- ・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良かったです。
- ・親子でいろいろ体を動かして楽しかったです。
- ・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、立つときにすごく楽にバランスよく立てていて驚きました！

