

げんきいっぱい!

豊田市立駒場小学校
保健だより
令和6年12月2日 10号
保健室
※おうちの人と読みましょう

第2回 学校保健大会を開催しました

吉田整形外科病院 リハビリテーション科の水上先生に、姿勢について教わりました。今年度は、特に「メディア機器を使っているときの姿勢」を中心にお話していただきました。

あなたはいくつ当てはまりますか？

- 頭や首が痛いときがある
- 腰が痛いときがある
- 授業に集中できない
- 目が悪くなった
- 肩がこる
- だるい、疲れやすい
- 食欲がわからない

1つでも当てはまった人は、姿勢が崩れています！

正しい姿勢を続けるためには、「筋力・バランス・柔らかさ」が必要！



みんなで
チェック！

わるい姿勢でメディアを使い続けると・・・



体を痛めやすくなる



食欲がなくなる



目が悪くなる、疲れやすい

今の自分の姿勢はどうか？ おうちでの姿勢は？

自分だけでなく、お友達、家族とよい姿勢を意識し合っていきましょう！

12月の保健目標 『外で元気に遊ぼう』

①運動をすると・・・

骨に適度な負荷をかけることは、丈夫な骨をつくることにつながります。歩く、走る、ジャンプする動きを取り入れた運動がより効果的です。あまり運動をする習慣がない人は、この冬にぜひチャレンジしましょう！



外で運動することは、骨を強くすることにつながります。骨は、「体を支える」「内臓を守る」「血液を作る」など生きるための大切な役割を担っています。



あまり運動をする習慣がない人は、この冬に

②日光を浴びると…

Vitamin D

「ビタミンD」という栄養素が皮ふで作られます。ビタミンDは、骨をつくるもとになる「カルシウム」の吸収を助けてくれます。夏は木陰で30分、冬は1時間くらい日光を浴びると、ビタミンDが十分につくられるとされています。



ハート♡メテア コラム

イライラをにこにこに変えよう！



ゲームでどうしても敵に勝てない！



あなたはイライラ状態になってしまった！

どうしたらイライラ状態をおさまられるかな？



▶たたかう

「おちついて」の呪文を心の中となえた！



呪文の効果でイライラ状態がおさまった！



▶ぼうぎょ

おんがくを聴いて身を守った！



好きな曲の効果でイライラ状態がおさまった！



▶にげる

ゲームから離れた！



違う遊びをしてイライラ状態がおさまった！

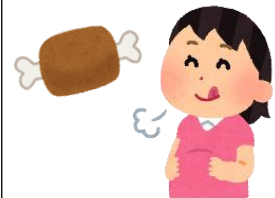


▶アイテム

おいしいごはんを食べた！



体力が回復して、イライラ状態がおさまった！



12月のノーマテアデーは
19日(木)です！

おすすめの過ごし方を、周りの人と話し合ってみましょう♪