

保 健 だ よ り

平成24年5月7日
練馬区立春日小学校
校長 菊岡 紀子

新学期が始まって一か月が過ぎました。この時期は、緊張がゆるみ、疲れが出て、体調をくずしがちです。月末の運動会にむけて練習が始まります。元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。



自分の“時刻”を考えてみよう！

家を出る時刻

走らず、ゆっくり
歩いて学校に間に
合うためには、い
つ家を出ればよい
ですか？

時 分



ねる時刻

小学生は9～10
時間はねる必要が
あります。起きる
時刻から考えてみ
ましょう。

時 分



朝ごはんを食べる時刻

急がず、ゆっくり
朝ごはんを食べ
るには、いつ食べ始
めるといいでしょ
う？

時 分



テレビを見終わる時刻

ねる1時間前には、
テレビを見たり、
パソコンを使ったり
するのをやめま
しょう。

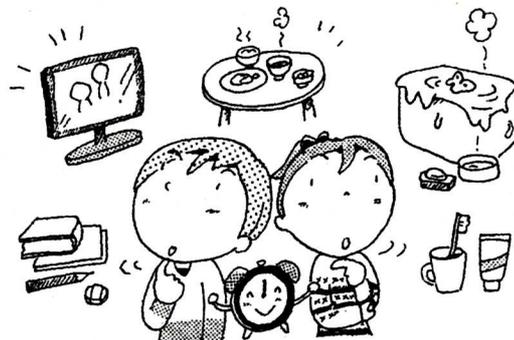
時 分



起きる時刻

朝、ゆっくり準備
をして、学校に行
くには、何時に起
きればよいか考え
てみましょう。

時 分



<おうちの人といっしょに読みましょう。>

おうちの方へ

健康診断の結果について

学校医の先生の検診が終わり、各検査の結果がわかり次第、健康カードでお知らせしますので、しばらくお待ちください。

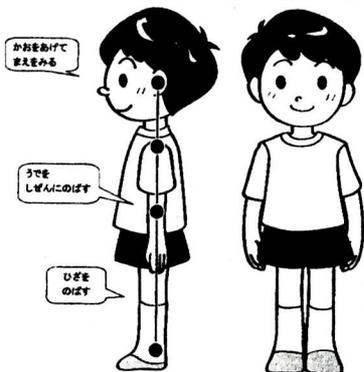
再検査や治療が必要なお子さんにはそのつど「受診のおすすめ」をお渡ししています。できるだけ早く、検査・治療を受けるようにお願いします。



5月の保健目標 「姿勢を正しくしよう」

立っているときのよいしせい

が か み て キ ャ ック



あるときも



せずじをのぼそ

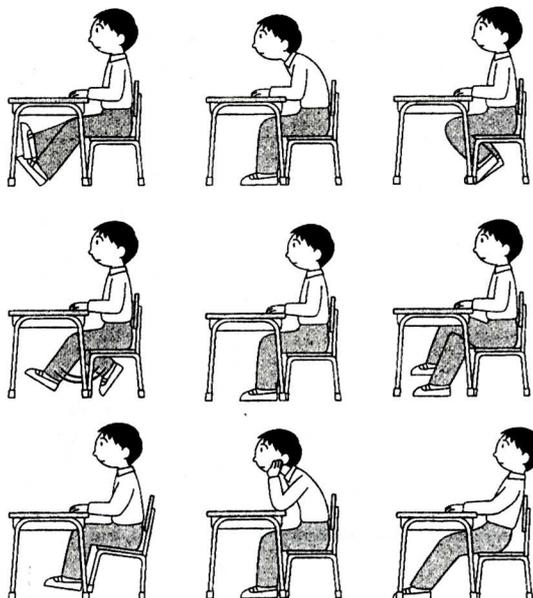
左のポスターは春日小学校のどこにあるかご存じですか？

(答えは下にあります)

きみの姿勢は

正しい姿勢？ 悪い姿勢？

この中に、ひとつだけ正しい姿勢があるよ。どれかわかるかな！



みなさんは、姿勢を意識していますか？

「姿勢はその人を現わす」といいます。

調子が悪い時の姿勢と、前向きでやる気満々のときの姿勢は違いますね。

姿勢は習慣・くせです。育ち盛りの小学生の時に、良い姿勢を心がけましょう。部屋でゲームやテレビではなく、外遊びをたくさんして体を動かしましょう。腹筋や背筋が付き良い姿勢がとれます。又深呼吸をして胸いっぱい息を吸い込むと背すじがのびて良い姿勢になりますね。

(ポスターは階段の踊り場の鏡に掲示してあります)