



すくすく元気な東っ子

R7.11 第7号
常滑東小 保健室

肌寒く感じる日が出始め、ほとんどの人が長袖を着ていますね。寒くてお布団から出るのに時間がかかる人もいるのではないのでしょうか。これからの時期は肌の乾燥も気になり始めます。毎年手がカサカサになって血が出て…という人がたくさんいるので、お風呂上がりにクリームをぬって、早めに予防できるといいですね。



11月の保健目標

「姿勢を正しくしよう」



授業中の姿勢、意識したことはありますか？実は背筋をピンと伸ばすだけで、勉強の集中力がアップするんですよ。なんだか気持ちいがのらないな…というとき、まずはグー・ペタ・ピン！

気にしてみよう！あなたの姿勢！

「姿勢が悪い」と聞くと、一番に思いつくのは「目が悪くなること」ではないでしょうか。実はそれだけではなく、他にもこんな影響があるんです。クセになっている人もいるかもしれません。気づいたときでよいので、意識して変えていきましょう。

- ・疲れやすくなる
- ・おなかの調子がくず
- ・崩れやすい
- ・集中力が下がる

など

猫背になる



正しい、やってないですか？

体の歪みにつながりやすいので注意しましょう！

足を組んで座る



- ・体のバランスがくず
- ・崩れる
- ・こしが痛くなる
- ・かたが痛くなる

など

- ・顔がゆがむ
- ・歯並びが悪くなる

など

ほおづえをつく



いつも同じ側で荷物を持つ

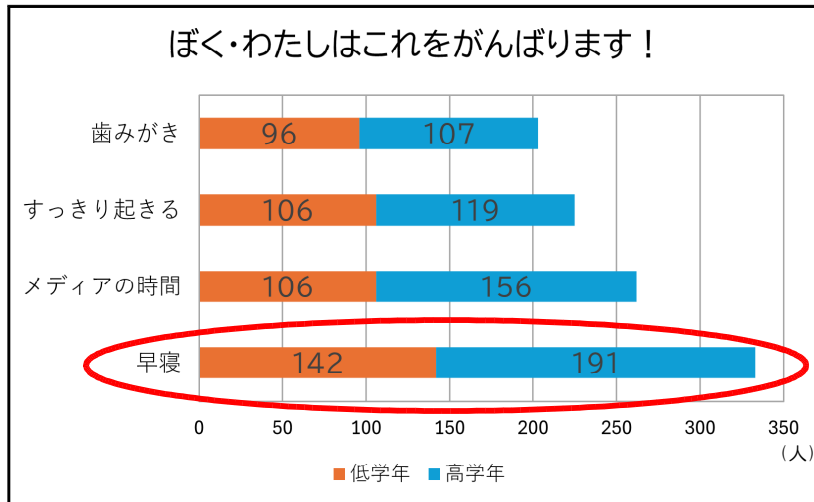


- ・荷物を持っていない
- ・ときでも、体が右・左のどちらかに傾くようになる
- ・かた・こし・背中が痛くなる

など

にこにこ点検ふりかえり

9月8日（月）～12日（金）に「にこにこ点検」を行いました。みなさんがどんなことを目標にしたのか、どんなことががんばれたのかなどをグラフでまとめました。

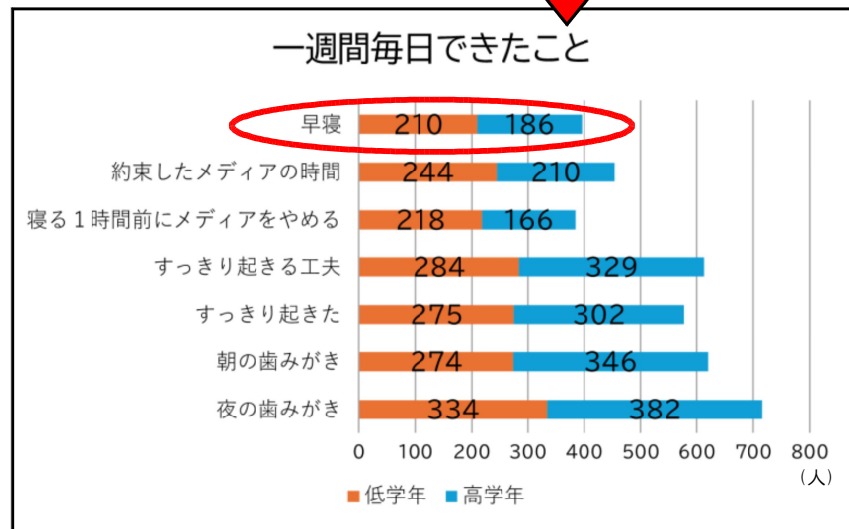


低学年も高学年も、「早く寝ること」を目標にした人が多くいました。

だけど…



「早く寝ること」を毎日できた人が少なかったことから、東小全体の課題として考えたいね。



次の日の元気！は

前の日のすいみんがカギ！

どんなに意識していても、習い事やちょっとした予定のズレで「毎日続ける」というのは意外と難しいもの。でも、早寝にはこんなにいい効果が！早く寝られる日が少しでも増えるようにしたいですね。

ぐっすりねむれる！

体の成長を助ける！

心が元気になる！

体の疲れがとれる！

お肌がきれいになる！

ストレスが減る！

