



R3. 2. 2 大府市立神田小学校

ほけんもくひょう  
2月の保健目標

しせい ただ  
「姿勢を正しくしよう」

2月3日に立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。学校では、なわとび大会に向け、運動場のあちこちで大なわの花が咲いています。

コロナ感染拡大に安心できない状況ですが、春は少しずつ近づいています。一人一人がまず感染予防をしっかりしましょう。そして、寒くても背筋を張り、よい姿勢ですごしましょう。気持ちもピーン！としますよ。



運動、手洗い、しっかりやってるね。いいぞ！



せーのっ！、大放課、多くのクラスで大縄の練習に熱が入っています。



クラス目標はいくつだっけ。目標、達成できますように。



そうだね。運動した後は、手洗い、しっかりやろうね！

心は健康ですか？

# Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。

# Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。

# Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

## 3つの「R」で上手にストレス対処！

ストレスは悪いばかりではなく、良いストレスと悪いストレスとあります。良いストレスは、生活の中で物事への意欲、前向きな目標をもつことにつながります。一方、悪いストレスは、たまっていくと心だけでなく、体にも悪い影響が出ます。同じ要因でも人やタイミングによっても変わります。大事なことは「ためないこと」です。

あなたは どうして いますか？ 自分 なる の 対処 法 を 見 つ け て く だ さ い ね。  
友 達 や 兄 弟 、 親 や 先 生 、 そ の 他 、 身 近 な 大 人 に 相 談 す る の も い い 方 法 で す。  
聞 い て も ら う だ け で も 楽 に な り ま す 。 ぜ ひ 、 話 を し て み て く だ さ い ね。



## できているかな？、授業中のいい姿勢

よいしせいのためグー・チョキ・パー



グー

グー1つ分

●つくえと体の距離は、グー1つ分にする。



チョキ

チョキではさんで直角

●つくえはチョキではさんだら、ひじが直角になる高さがよい。



パー

パー2つ分

●字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。

悪い姿勢だと、視力低下・背骨が曲がる、腰痛、内臓を圧迫する、血流が悪くなり疲れやすくなるなど、悪影響がいろいろあります。目が近づいていたり、足をくんだり、だらっとしたりしていませんか？

一方、良い姿勢は体だけでなく心も晴れ晴れ、見た目も格好いいです。そのためには、まず、足の裏を床につけ、「グー・チョキ・パー」を意識してみましょう。

できていますか？

## シーズン到来！花粉症 予防対策



テレビの花粉情報を毎日チェックする。



外出時にはマスクやメガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには花粉を払い落とす。



症状がひどい人は病院を受診してみる。

## お家の方へ

### ○2月、スクールカウンセラーの来校日について

2月9日（火）13時～16時です。16日（火）9時30分～12時30分です。9日（火）は1枠、16日（火）は2枠、空いています。

3月は2日（火）13時～16時、9日（火）9時30分～12時30分です。ご希望の方は、神田小 養護教諭 谷澤までご連絡ください。（46-5154）

### ○朝の健康観察について

現在、愛知県でも新型コロナウイルス緊急事態宣言が2月7日まで出され、心配な状況です。朝の健康観察をしっかりとし、体調が悪いときは欠席し、体調が良くなってから登校してください。家族の体調が悪い時も、欠席をお願いします。その場合、欠席扱いになりません。また、こまめな手洗い、うがい、早寝早起きの規則正しい生活など、一人一人ができる予防をしっかりとしましょう。みんなでコロナ感染予防に努めるよう、ご家庭のご協力、よろしくお願いします。

### ○う歯の治療について

1月29日現在、う歯の治療率は83.1%です。83人（全体の20.7%）の人に治療を勧め、69名の治療が終わりました。また、CO・GO検診でCやGなどに、悪化している人も数名ですが、いました。ひどくならないよう、まだ治療が終わっていない人は、早急の治療をお勧めします。