

令和4年1月21日
万田小学校 保健室
(No. 8)



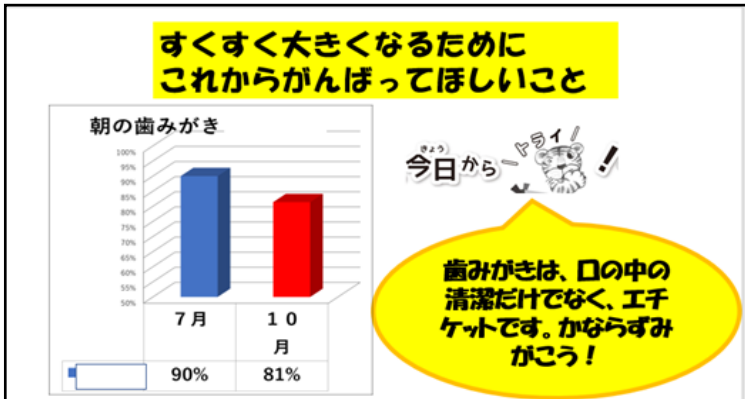
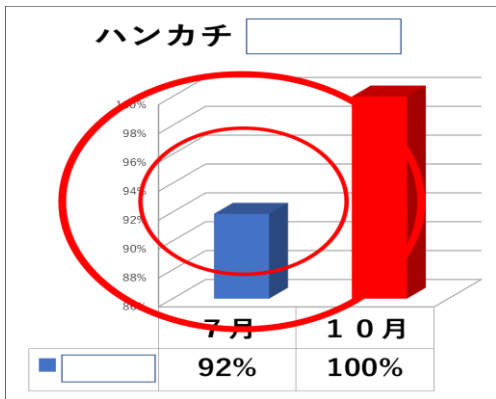
冬休みが明けて、2週間がたちました。寒さに負けずに、昼休みの時間に運動場や校庭で楽しそうにあそびみなさんの姿に、毎日元気をもらっています。2022年の干支は「とら」です。「虎に翼」ということわざがあります。強い力がある人にさらに力が加わるという意味で、「鬼に金棒」と同じ使い方します。

新型コロナウイルス感染症の「オミクロン株」が熊本県内で大流行しています。感染力の強さに対抗できるよう、「早ね、早起き、食事」で体の調子を整え、「手あらい、うがい、マスク、かん気、消毒、キープディスタンス」でウイルスを近づけない行動をとり、元気な体づくりをつづけましょう。

心も体も「すくすく大きくなるためには？」

冬休み明けの身体測定で、「せいかつしらべ」の結果を学級ごとにふり返りました。7月と10月の「ねた時こく」「おきた時こく」「朝ごはん」「朝のはみがき」「ハンカチ」「スマホ・タブレット・ゲームの目標時間を守れたか？」をくらべて、よくできているところ、これからがんばってほしいことを話しました。結果は裏面にのせています。(学年の結果)

- 全体的によくできていた→「朝ごはん」「ハンカチ」
- △ “ 気をつけてほしい (がんばってほしい)
 - 「朝のはみがき」「スマホ・タブレット・ゲームの目標時間をまもる」



おうちの方へ
身体測定の結果は後日「わたしのからだ」でお返しします。1年間の子供さんの成長をお楽しみに！2/7(月)～2/13(日)に、今年度最後の「せいかつしらべ」を実施予定です。家庭でのチェックになりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

おすすめ！ 元気っ子のみち

- ルール
- ・元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
 - ・1回通った場所は2回通れないよ

スタート

A シャキーン！
はやねはやおき

B 体ほかほか！ 外あそび

C 毎朝もりもり！
バナナうんち

D 残さず食べるよ！
もぐもぐごはん

E あわあわゴシゴシ
ていねい手洗い

F あっはっは！
笑ってストレスげきたい

G ふう～っ！
ゆったりおふるいい気持ち

ゴール

背中をまっすぐに

せなかをまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は？

姿勢のよいグループのほうがやる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。