

1月

# ほけんだより

ひたちなか市立美乃浜学園

保健だより 1月号

令和7年1月6日 発行

新しい1年がスタートしました！冬休みは怪我なく、元気に過ごせましたでしょうか。

今年も子どもたちが元気に健康で過ごせますよう、ほけんだよりにて健康情報や保健情報を発信していきたいと思っております。本年もどうぞ、よろしくお願いいたします。

## 今月の保健目標

正しい姿勢で生活しよう

## 1月の保健行事

7日(火)～8日(水) 身長・体重測定 (7～9年)

9日(木)～17日(金) 身長・体重測定 (1～6年)

29日(水) 薬物乱用防止教室 (5年)

## 座るときの姿勢チェック！

- 背中が丸まっている
- 足を組んでいる
- 足をブラブラさせている
- ほおづえをついている
- 背もたれにもたれかかっている
- 足を組んでいる
- 体が斜めを向いている



### 1つでも当てはまると要注意!!

こんな姿勢を続けると…

- \* 悪い姿勢が癖づき、背骨がゆがむ
- \* 肩こり、頭痛、腰痛の原因になる
- \* 内臓を圧迫し、胃腸の菌なら気が悪くなる
- \* いつも頬づえをついていると、歯並びが悪くなる原因になる
- \* ノートや本に顔が近いと、視力低下の原因になる

## 正しい姿勢のポイント

- ★ ノートや教科書と目の距離は30cm
- ★ 背中と椅子机とお腹の間は握りこぶし1つ分あける
- ★ 背筋を伸ばす
- ★ 両脚を床につける
- ★ 自分に合ったサイズの机を使う

良い姿勢で健康に！

## 冬休みの健康調査について

冬休み中のお子様の健康状態について、調査を実施します。Home&Schoolアプリより、Web上にて回答をお願いいたします。

※お子様一人につき1回ずつ、回答してください。

※1月10日(金)までにご回答ください。

※所要時間は1～2分程度です。

※回答に関してご不明な点がございましたら、養護教諭へお問い合わせください。