

すくすく

5月の保健目標
姿勢を正しくしよう。



志木市立志木第四小学校 保健室 R6,5

学校の生活では、いすに座って過ごすことが多いですね。
姿勢がよくなないと、からだのいろいろなところに負担がかかり、わるい影響をあたえます。
腰骨を立てて座っているのか、ときどき思いだして、座りなおしてみましょう。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる

1

そのまま体を起こす

2

これだけで完成です!

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



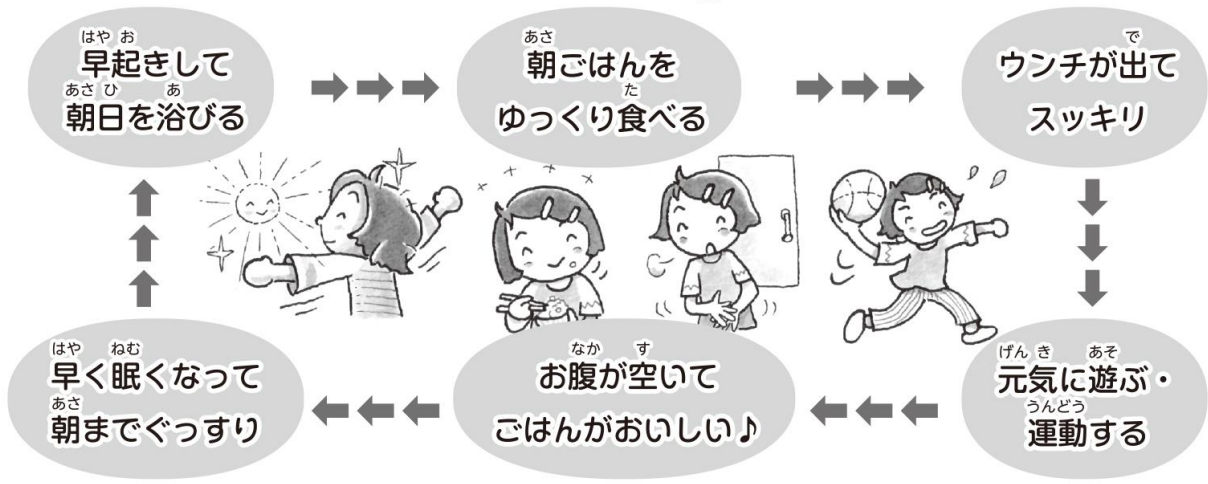
今からしっかり対策しましょう

「早寝早起朝ごはん スッキリうんち」で体調を整えて、サラサラな汗がでる生活をしましょう。

*教室や体育館での活動でも汗をふいたり、水分補給をこまめにします。

まずは早起き!

いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。