

ほけんだより 12月

R4. 12. 2
柏市立松葉第一小学校
校長 青木 晴彦

今年も残り1か月になりました。12月22日は「冬至」といって、1年の中で夜が最も長く、昼が最も短い日です。この日にゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには体を温め、リラックス効果があるので、いつもとはちがう「ゆったりバスタイム」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

かぜなどに気をつけて、元気に2023年を迎えられるように体調管理をしましょう。



あなたは
大丈夫？

ただ 正しい姿勢で過ごしましょう！

その姿勢、首にすごく
負担がかかっているよ！

頭痛やめまい、肩こり、吐き気などの症状をたびたび起こす人は、姿勢が悪いのが原因かもしれません。

長い時間うつむき姿勢をしていると、首の後ろの頭を支えている筋肉が緊張し、背骨の並びが不自然になり、神経を圧迫したり、血流を悪くします。・スマホやゲームに夢中になっていると、体を動かす機会が少なくなるだけでなく、背筋が弱くなり前かがみの姿勢になってしまいます。



うつむき姿勢を正そう！
健康ストレッチ

あごを引き、顔を上げて
胸をはる姿勢をとる。



手の平を前
に向け、両手
を上へ伸ば
し、腕が耳の
後ろに触れる
ようにする。



首をすばめ
るように、
肩を上げ下
げる。

思いやりって？やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も
聞くことができ、目の見えない人も
見ることができる言葉だ

マーク・トゥェイン

やさしさほど強いものは
なく、本当の強さほど
やさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉
でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも
見えないけれど「こころ
づかい」は見える
「思い」は見えない
けれど「思いやり」は
だれにでも見える



みやざわしょうじ
宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。
今のあなたの心に
響いた言葉はありますか？

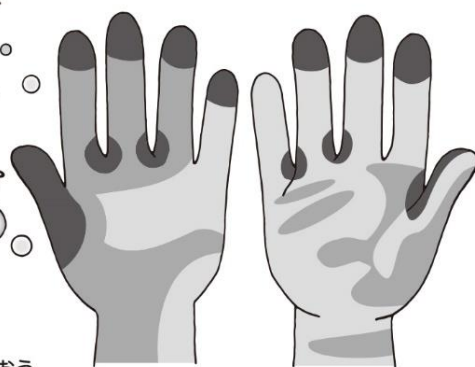
手洗いは
ココに注意！

手の甲

手のひら



注意して洗おう
少し念入りに洗おう
かなりがんばって洗おう



この冬はインフルエンザとコロナウイルス感染症
の同時流行が懸念されています。

学校でできる感染症対策を心がけていますが、ご
家庭でも健康観察をしていただき、いつもと様子が
違う場合はお休みをするなどしていただきますよう
お願いいたします。

