

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさんへ No.18 2021.1.21

（おうちのひとと、いっしょにみまよう！）

もう一度、確認！新しいルール！！

みんなの元気を守るために、「新しいルール」があります。

自分の健康を守るために行動することが、あなたの家族や友だち、

周りにいる人たちの健康を守ることにつながります。

「みんなの健康を守りたい」「みんな元気でいてほしい」、御所見小学校の

先生たちの気持ちです。大切な人には、元気でいてほしいんです。

健康を守るための行動は、「やらされている」わけではないはずです。

自分のために、みんなのために、考えて行動していきましょう！

水道の水はつめたいし、窓を開けたら寒いけど、

みんな意味があることだ''って、わかっているよね。

ソーシャルディスタンスも、わすれずに！！

赤階段と黄色階段に、1メートルのリボンがはってあります。今は、人との

距離を1~2メートルあけるように工夫してすごします。人との距離の目安に

してください。TT兄弟を思い出してね。

寒くても、よい姿勢をじかばいましょう！

「よい姿勢」とは、身長をはかるときの「お背中ピン」のときです。

よい姿勢は、見て美しいだけではありません。筋肉や内臓にも影響します。

背中を丸くしてすごしていると、背中を丸くしてすごすための筋肉がついて、よい姿勢に

いにくくなってしまいます。また、内臓が圧迫されるため、胃腸の働きに影響

したり、肺の機能を十分に動かすことができなくなったりすることがわかっています。

みんな、ぐんぐん大きくなる成長期。

「よい姿勢」をじかばいて、まっすぐ大きく
なってください。



背中を丸くしていることが多くはないかな？

ふだんの姿勢を気をつけて、「お背中ピン」で
すごしましょう！



どんなに仲良しでも、今はくっつきません。

仲良しだったら、なおさら、自分を大切にすると同じように、相手のことを大切にしましょう。

体は離れていても、気持ちはずなからるように、考えて行動してください。