



ほけんだより 2月

2023年2月1日 茨木市立郡小学校

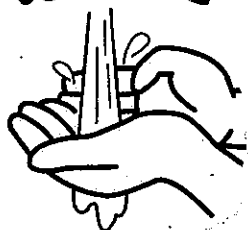
まだまだ寒い日が続きますね。でも、少しずつ日が長くなってきて、ゆっくり春は近づいています。さむくて丸くなっている背すじをのばして、春に向けて準備をしましょう。

てあらいを正しくしよう

コロナウイルスやインフルエンザが流行っています。てあらいを正しい手順でしましょう。また、自分のハンカチをもってきてきちんとハンカチでふきましょう。

1

みず
て
水で手を
ぬらして



2

て
せつけんを
手にとって



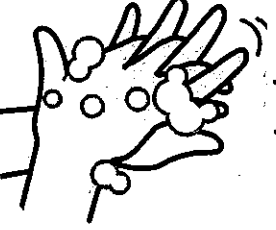
3

だ
あわ立て
ブクブク



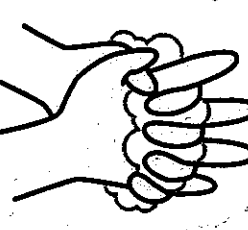
4

て
手のこう
モミモミ



5

ゆびのあいだ
モミモミ



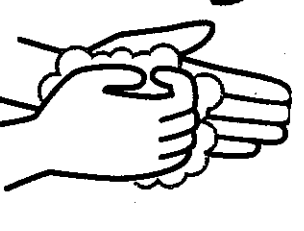
6

おやゆび
クルクル



7

て
手のひら・ゆびの
ゴシゴシ



8

て
手くび
クルクル



9

しっかり
ながして



10

きれいに
ふいて



めざせ！あるくキラキラさん☆

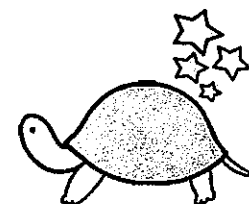
ろうかを走ると、自分がこけてケガをするのはもちろん、まわりの人にケガをさせてしまうことにもなります。

大切な頭や顔を強くぶつけたり、大人の歯が折れてしまうことも…

「あの時、走らなければよかった…」と思っても、ケガをしてからでは遅いのです！！

また、ボールを教室に持っていくときに、投げたりけったりするのも、とても危険です。いつでも、ろうかは歩くようにしましょう。

あるくキラキラさん☆になるためには…



○走っている人を見かけたら、やさしく声をかけてね！

○チャイムがなるギリギリまで遊ばずに、早めに帰ると、走らなくても間に合うよ！

○ボールを教室に帰るときは、しっかりと手で持って歩こうね！

りつよう 立腰をしよう！

「立腰」とは、背骨をまっすぐに、腰骨を立てる姿勢のことです。

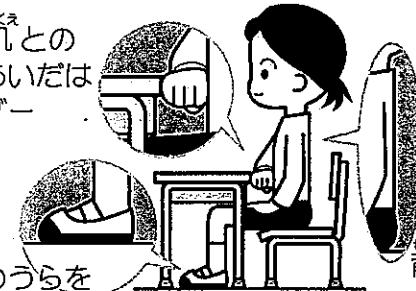
みなさんの姿勢はどうですか？背骨はまっすぐになっていますか？

りつよう 立腰のポイント

- ①おしりを思いっきり後ろへ
- ②腰骨を立てて前へ
- ③下腹に少し力を入れる
- ④肩の力をぬく

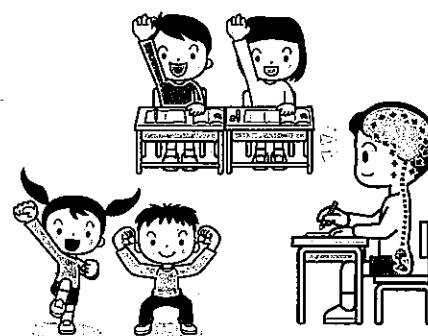


つえとの
あいだは
グー



あし
足のうらを
ゆかにつける

せぼね
背骨は
まっすぐ



けつえきのう
血液が脳にまわって集中力アップ！

からだ
体のゆがみがなくなり
内臓の働きが良くなって元気！