

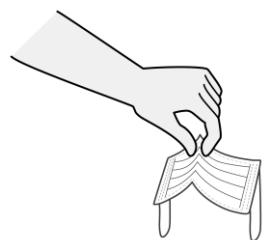
ほけんだより 2月

2022年2月2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。

マスクをただしくつけよう

コロナウイルスが流行ってから、毎日マスクをつけていますね。でも、たまに正しくつけられていない人を見かけます。マスクのつけ方を見直してみましょう。



マスクのワイヤー
(鼻に当てるところ)
を半分におさえる。



ワイヤーを
鼻や顔の形に
合うようにおさえる。



マスクを大きく広げて
ゴムを耳にかける。

こんなのはダメだよ！



鼻だしマスク



あごだしマスク



ぶかぶかマスク

鼻
あご
ほっぺ
ぴったり
あわせよう！

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。

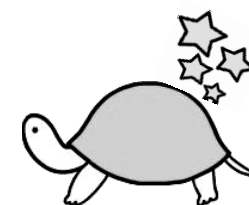
大切な頭や顔を強くぶつけたり、大人の歯が折れてしまうことも…。

「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！

○ボールを教室に持って帰るときは、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？

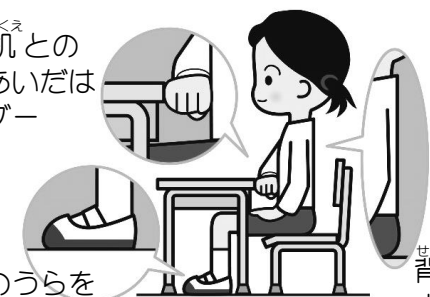
りつよう

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

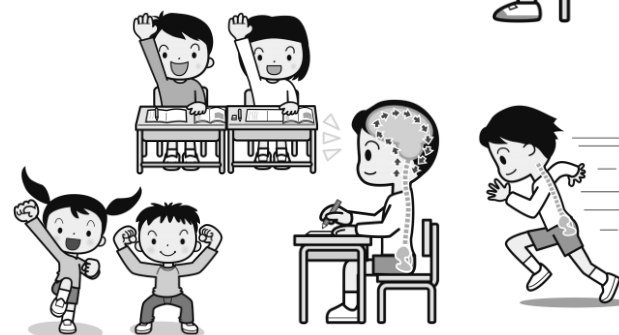


机との
あいだは
グー



足のうらを
ゆかにつける

背骨は
まっすぐ



血液が脳にまわって集中力アップ！

体のゆがみがなくなり
内臓の働きが良くなって元気！