

ほけんだより 3月号

3月の保健目標

1年間元気に過ごせたか
ふりかえろう

令和6年3月15日(金) 下忍小学校・保健室

6年生は卒業の日が近づいてきました。1～5年生は今の学年で過ごすのもあと少しです。この1年間、楽しかったこと、できるようになったこと、頑張ったこと、たくさんあると思います。一人ひとりが心も体も成長しています。自分のことをたくさんほめてあげてください。自信をもって次のステップへ進みましょう！

1年間のふりかえりをしよう

この1年間、健康に気をつけて生活できたでしょうか？下のイラストを見て、口にチェックをしながら、自分の生活をふりかえってみましょう。



毎日朝ごはんを食べた



早寝早起きをした



元気にあいさつや返事ができた

苦手なものも1口は食べた



元気に体を動かした



かぜや感染症の予防ができた



メディアコントロールをした

毎日の積み重ねはとっても大事です。

必ずみんなのパワーアップにつながります！



学校保健委員会を開催しました

3/1（金）、ヨガインストラクターの先生に「ヨガの考え方を活かす楽しい子育て術」という内容でお話いただきました。

意識の向け方を変えてみる

〇忙しいときに限って、子どもが失敗をしたとき

→子どもなりの頑張りや、考えがあったかもしれない

「もっと自分を見てほしい」「一緒にいたい」という気持ちからの行動かもしれない

〇自分だけでどうにかしないと心がいっぱいになったとき

→おうちの方も一生懸命頑張っている

頑張りすぎているとき呼吸が浅くなるので深呼吸を試してみる

簡単にできるヨガのポーズ

自分を抱きしめるポーズ

- ①両手を前に肩の高さまで挙げる
- ②その手で自分を抱きしめて、背中を丸める
- ③ゆっくり呼吸する

- 自律神経の調整
- ホルモンバランスの調整
- 腰痛、座骨神経痛の予防
- 生理痛の緩和
- むくみ解消



足首回しのポーズ 追加で教えていただきました！

- ①足の指の間に、手の指を入れる
- ②ゆっくり6秒ほどかけて、まわす
- ③反対側もまわす



講師の角田恵子先生へのご質問等はLINE上で受け付けてくださいます。



LINE アカウント：「Olakino yoga」

保護者の方へ

今年度も、健康診断関係でのご協力、学級閉鎖時のお迎えの対応など、保護者の皆様にさまざまな場面でご協力いただきました。ありがとうございました。