ほけんだよりる解し

れいわ ねん がつ にち きん 令和6年3月15日(金)

ねんせい そつぎょう ひ ちか ねんせい いま がくねん す 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。 ^{じしん} 自信をもって次のステップへ進みましょう!

7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。

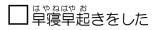






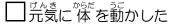


- 】 毎日朝ごはんを食べた
 - だがて 苦手なものも 1口は食べた



] ff ^ を 元気にあいさつや返事ができた









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

O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

の自分だけでどうにかしないと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

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

- 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





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」

保護者の方へめ

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。