



すこやか2月

令和5年2月7日 浅羽学園 浅羽北小学校 保健室

2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。しかし、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、日差しは明るくてもまだまだ厳しい寒さが続きます。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の発生も続いています。暖かくして、感染症にかからないようにして、春が来るのを待ちましょう。引き続き健康管理をお願いします。



みんなで心を育てよう！どんなことで心は育つのかな？

1 ^{かぞく} 家族で過ごす



2 ^{とも} 友だちと遊ぶ



3 ^{しぜん} 自然とふれあう



4 ^{べんきょう} 勉強する



5 ^{どくしょ} 読書する



6 ^{どうぶつ} 動物の世話をする



7 ^{とも} 友だちとケンカする



8 ^{しっぱい} 失敗する



けんかや失敗も、成長につながります。



こんなことしていませんか？相手の心を傷つけています。

自分の考えを押しつける

悪口や陰口を言う

がんばっている人をからかう



自分も相手も元気になる

言葉を使いましょう。

ふわふわことば

あ い う え お

あ り が とう



いっしょに やろう



う れ しい よ



え が お が い い ね



お め で と う



ほかに、どんなふわふわことばがあるかな？

冬こそしっかり ウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。



筋肉の温度が上がると、柔軟性が高まって、関節の可動域も広がります。

しょうが湯やホットココアなど温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ちつけるためにストレッチなどでクールダウンを。