



雀宮中央小学校
保健室

がつ ほ けん もく ひょう
12月の保健目標

しつ ない き き
室内のかん気に気をつけよう!!

かん せん ちゅう 意 報
自分も...
まわりも...

10のアクション
健康に
過ごすための



ポイント 1

ウイルスを寄せ付けない

かんせんげん 感染源になるウイルスなどは目に見えませんが、
くう きちゅう 空気中に漂っていたり、気づかないうちに手に
ついていたりしています。換気で外へ逃がす、手洗
いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント 2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高
めれば、ウイルスが体に入ってしまった後も外
に追い出したりやつつたりしてくれます。



ポイント 3

**うつらない・
うつさない**

ほかの人から感染するリスクを高
める行動や、自分が感染してし
まったときに人にうつす危険の
ある行動は避けましょう。



身近にある 人権侵害

12月10日は「世界人権デー」です。身近にある人権についてちょっとお話しますね。
「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。

他の人の権利は簡単に傷つけることができってしまうものです。例えば、友達の悪口。自分は冗談で言ったつもりでも言われた相手は傷ついているかもしれません。



また、冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感ずることもあります。これらは友達の人権侵害です。発言、発信する前に「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも人が幸せに暮らす第一歩になるはずですよ。

雀宮地域学校園

ほけんだよりコラム

これからの寒い時季はどうしても体が縮こまって、背中が丸まった『猫背』や肩が内側に入る『巻き肩』になりがちです。
今月は姿勢体操を紹介しします。首・肩・背中のストレッチで筋肉をほぐし、体の柔軟性を高めましょう。猫背などの予防にも効果的です。



姿勢体操で心も体もリフレッシュ！



<p>①手のひらを上に向け、両手を組み、真上に背中を伸ばす。</p>	<p>②ゆっくり右へ体を伸ばす。</p>	<p>③ゆっくり左へ体を伸ばす。</p>	<p>④後ろに背中をそらせる。</p>
<p>⑤腕を前に伸ばし、背中を丸める。</p>	<p>⑥体を起こして右へひねる。</p>	<p>⑦体を左へひねる。</p>	<p>⑧頭を右にたおす。</p>
<p>⑨左にたおす。</p>	<p>⑩首を右からぐるりと回す。</p>	<p>⑪首を左からぐるりと回す。</p>	<p>⑫腕を後ろで組んで上にあげる。</p>