

ほねだより 令和7年 12

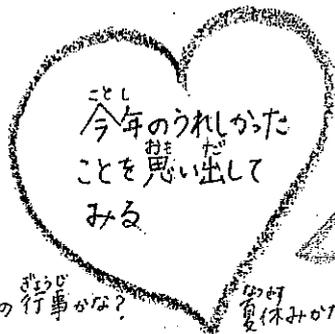
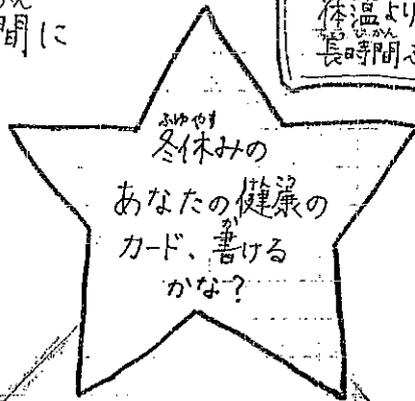
宇都宮市立雀宮東小学校

カイロは正しく使おう

- ×長時間つける(ねている時など)
 - ×直接、肌につける
- 低温より少し高め(40~50℃)のものに長時間ふれ続けることで低温やけどに...

1年をしめくくる冬休みが、すてきな時間になるよう「運動」「睡眠」「栄養」から、やれそうな事を一つえらんでみよう!

♡は「こころ」の健康のため、やってみよう♡



あの行事かな?

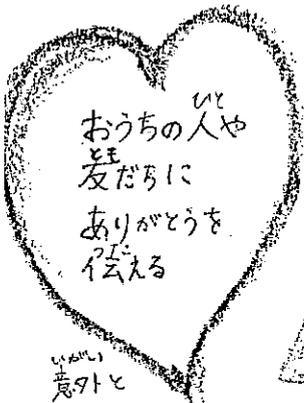
何時復休みな?



スポーツ?

友だちと遊ぶ?

おしゃべり?



意外とありがとう、言えてないかも!

★ すいみん

- ★ 朝おきたらカーテンをあげる
- ★ お風呂に ゆっくり入る
- ★ ねる2時間前にごはんを終わらせる

★ おうちの人と外あそび

- ★ なわとび20回
- ★ 家の近くのさんぽ20分
- ★ 家でできるストレッチ

★ えいよう

- ★ のみものは、ジュースではなくお茶にしてみる
- ★ 朝ごはんをしっかり食べる
- ★ 料理をひとつつくってみよう



息をほそく長く吐くとたくさん空気を吸えるよ!

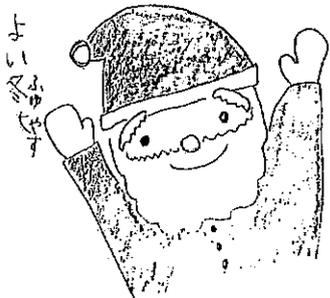
さあ、みなさんのカードは ↓

うんどう _____

すいみん _____

えいよう _____

← 書いてみてね!



これからの寒い時期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。



ほけんだよりコラム

今月は姿勢体操を紹介し、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。

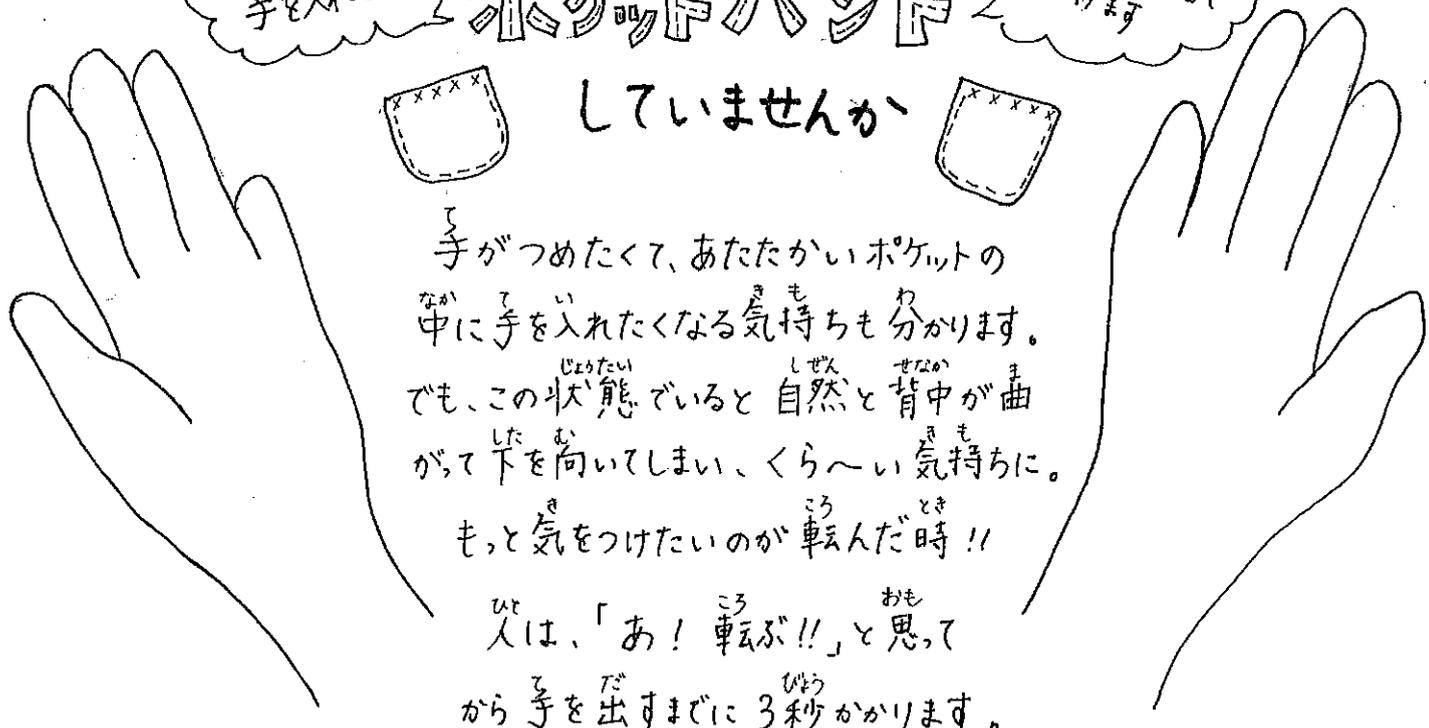


しせい たいそう こころ からだ
姿勢体操で心も体もリフレッシュ!



<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>

ポケットに手を入れること **ポケットハンド** 3秒下や通学路でみかけます



していませんか

手がつめたくて、あたたかいポケットの中に手を入れたい気持ちもわかります。でも、この状態していると自然と背中が曲がって下を向いてしまい、くら〜い気持ちに。もっと気をつけたいのが転んだ時!!

人は、「あ! 転ぶ!!」と思っただけから手を出すまでに3秒かかります。間に合いませんね。寒い時には、手ぶくろをして、登校してくださいね!