



播磨小学校

よいしせいで

けんこう
健康にすごしましょう



みなさんは、しせいを正しく
していますか？
しせいが正しいと
心や体が元気になります！
せすじをピンとただして
毎日元気にすごしましょう！



姿勢を確認しよう！
後頭部 肩甲骨 お尻 かかと
壁につけて立ってみよう
腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。



背中が曲がっていませんか？

ふだんの生活の中で、こんな姿勢になっていませんか？
本を読む時、勉強をする時、ゲームやメディアを見ている時...背中が曲がりやすくなります。
目を近づけて見ると、視力が低下する原因にもなります。いつも姿勢に気をつけて生活しましょう。



姿勢が悪いとどうなる？
姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる
一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



太りやすくなる
内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



疲れやすくなる
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



集中力が落ちる
血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。



みんなでつか
トイレを

たいせつ
大切に使いましょう。



よごれたらペーパーで
ふきましょう。



つか使ったら、かならず
みず水でながしましょう。



トイレットペーパーを
むだづかいしないようにしましょう。



スリッパを
そろえましょう。



せきエチケット できているかな？

せきやくしゃみで出るだえきや鼻水の中には、病気のもとになるウイルスが
いっぱいいます。人に病気をうつさないように、おたがいに気をつけましょう。



せきやくしゃみが出るときは
ひじで鼻と口をおおひましょう



かぜの症状の
あるときは
マスクをつけましょう



鼻をかんだあとは
手をあらひましょう



せっけんで手をあらひ
うがひをしまひょう



夜は早くねて
たっぷりすいみんを
とりまひょう

ふゆ
冬にそなえて
かぜをよぼう
予防しまひょう



そとげんき
外で元氣よく
あそびまひょう



あさ
朝ごはんを しっかり
食べまひょう



まどをあけて
くうきを入かえまひょう

保護者の方へ ～朝の健康観察をお願いします。～

注目ポイントはココ！

- ☐ 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- ☐ 食欲がない
- ☐ 顔色が悪い（顔色が青白い、または赤っぽい）
- ☐ 発熱している（熱っぽい）
- ☐ 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫？」「体はだるくない？」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をせず、ゆっくり休ませることが大切です。