



令和7年1月7日  
播磨高原東小学校 保健室

あけましておめでとうございます



今年の干支であるヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。実は「復活と再生」は、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠です。ねることで、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できるようにしてくれます（復活）。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。みなさんが笑顔あふれる1年を過ごせますように。

1月の保健行事

1月22日 身体測定

体操服を持ってきましょう。  
髪の毛を結ぶ人は、高い位置や頭の後ろで結ばないようにしましょう。

歩くときも背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。猫背を続けていると体に負担がかかって肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。



♪ 冬こそ体を動かそう ♪

寒い季節は、つつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを分散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

運動の主な効果

ストレスが分散できる



おなかがすいて食事がおいしく食べられる



つかれて夜はぐっすりねむれる



筋肉や骨がじょうぶになる



© 少年写真新聞社 2024

☆からだクイズ☆

Q. 体で一番大きな筋肉はどこにあるでしょう？

- ①胸 ②お腹 ③足



※筋肉とは

伸びたり縮んだりして、体のいろいろなところを動かす働きをしています

答え ③

足の太ももの前側にある「大腿四頭筋」とよばれる筋肉が一番大きく、強い筋肉です。ひざを伸ばしたり、ももを上を上げたりする動作にかかわっています。歩く、走る、立ち上がるなど、とても大きな力が加わる部分を支えています。ちなみに、体の中で一番小さな筋肉は、耳の中にあります。