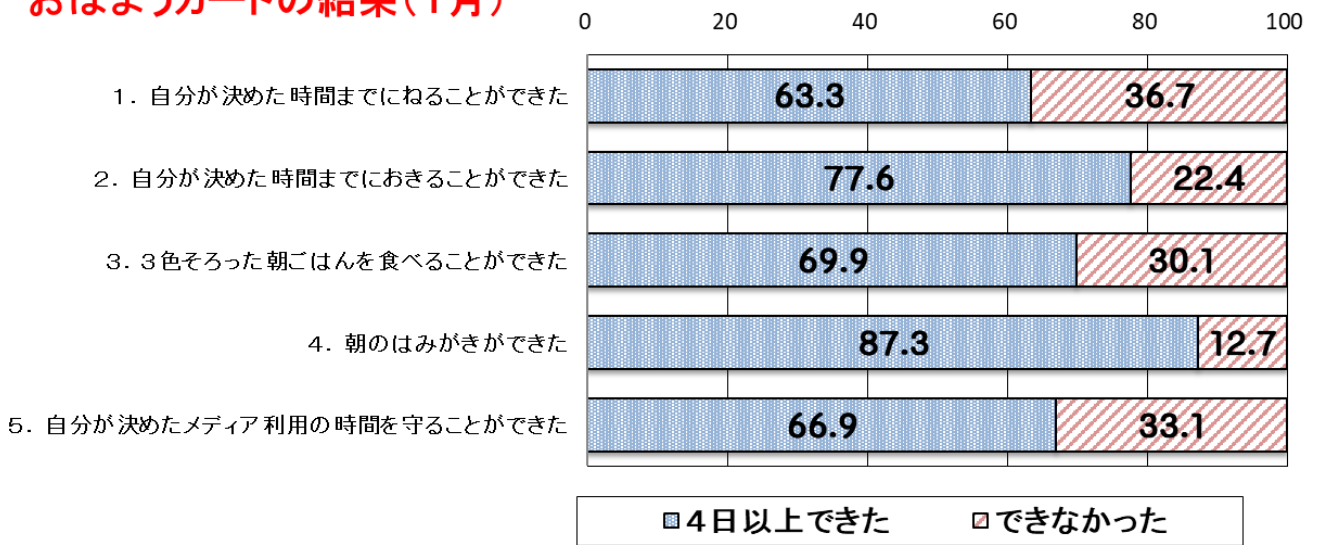


2月は、1年のうちでもっとも寒い時季と言われています。先週は、今年度初めて雪がつもりましたね！とても寒い1週間でしたが、楽しそうに雪あそびをしているみんなを見て、頼もしく感じました。これからも、元気にあそんでいる姿を見せてください。

おはようカードの結果を発表します！

おはようカードの結果(1月)

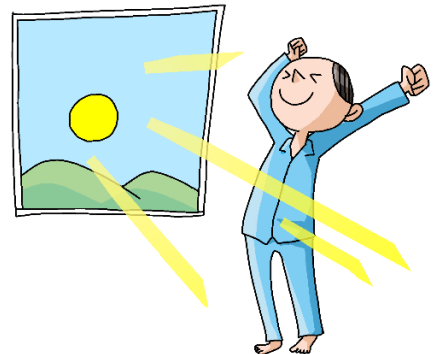


9月の結果と比べると、自分が決めた時間までにねることができた人が増えていました。これからも、早ねを続けてください。しかし、自分が決めた時間までにおきることができた人は減っていました。寒くなってなかなかふとんから出られない、という話を保健室でもよく聞きます。早おきもがんばりましょう！

早おきして、朝日をあびよう！

私たちの体に備わっている体内時計は約25時間、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。

そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早おきして朝日をあびることで、体内時計をリセットすることができ、日中、元気にすごせます。



しせい べんきょう どんな姿勢で勉強していますか？

授業中の姿勢は、「よい姿勢」ですか？ノートやパソコンの画面に近づきすぎていませんか？姿勢が悪くと、視力が低下したり、背中や肩などが痛くなったりして、体に負担がかかります。自分の姿勢を見直してみましょう。



背筋をのばし、両足をゆかにつけて、ノートから目をはなしていると、肩や腰、目に負担がかかりません。



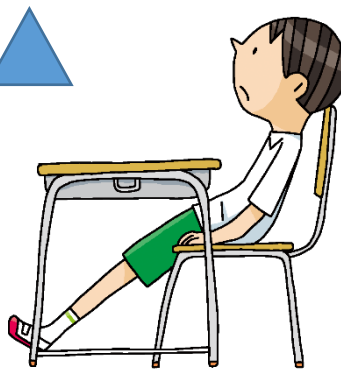
背中を丸めていると首や肩の筋肉に負担がかかります。また、視力の低下にもつながります。



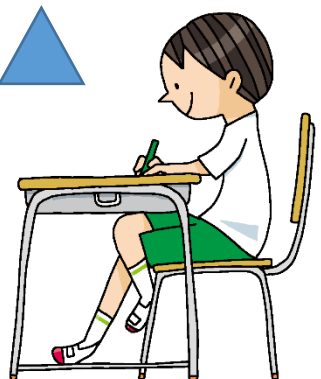
ほおづえをつくると、手にかかる頭の重みを歯が受けるので、歯並びが悪くなります。



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなることがあります。



いすの背もたれに肩や頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、全身に負担がかかります。



足を組んだ姿勢を続けていると、腰などに負担がかかります。