

保健だより 2月

令和6年2月1日
 埼玉県立騎西特別支援学校
 北本分校 保健室



2月の保健目標 心の健康を考えよう！

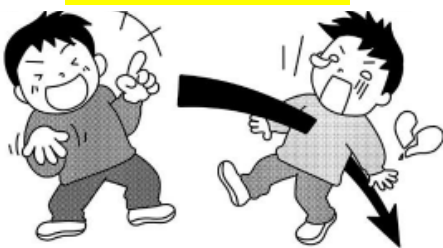
2月4日は立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続きます。新型コロナウイルス感染症の感染者もまた少しずつ増えてきています。寒さに負けず、しっかり健康管理をしていきましょう。

自分が言われたらどう思う？



まずはそこから考えてみて

言ったほうはすぐに
忘れるけど



言われたほうは一生忘れない



友達の
心
を傷つけない
言葉づかいを考えよう

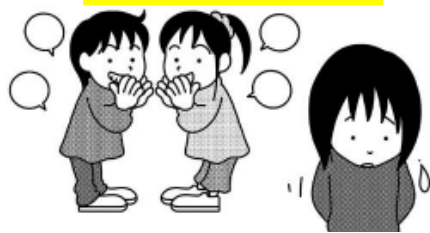


言葉ひとつで、友達を
傷つけることも助けることも



どちらの言葉を選びますか？

悪口を言い合うことで
仲良くなった人って…



本当の友達と言えるかな？



寒さに負けず

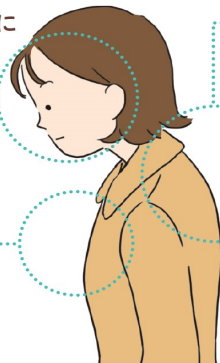
正しい 姿勢 と 歩き方

姿勢のチェックポイント

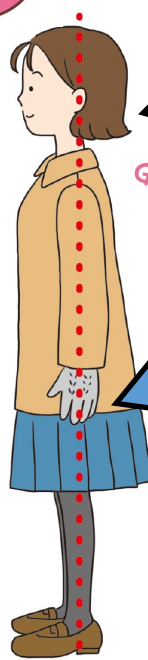
顔がうつむき気味になっていないか

肩や背中が丸まっていないか

胸がくぼんでいないか



BAD...



GOOD!

他の人に見てもらったり、鏡に自分の身体を映したりして、ときどきチェックしましょう

ポケットに手を入れていたり、背筋が丸くなりやすいだけでなく、転びそうになった時に危ないので、寒い日は手袋を使いましょう。

- あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、身体にまっすぐな「芯」が入っているようなイメージで立ちます。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。