

歩くときも 背筋を伸ばそう

少し先を
見る

肩の力を
抜く

お腹に軽く
力を入れる

腕を後ろに
引くように
動かす



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。

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい
キライ バカ



ありがとう スキ てっだ手伝うよ
大丈夫? おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

- ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。
- 日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな?」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



おうちの方へ

- ①本日、「健康カード」をお配りしました。冬休み明けに測定した身長、体重、心電図検査（1年生のみ）の結果を記載しています。お子さんと一緒にご確認ください。1～5年生は押印後、2月7日（金）までに担任へご提出ください。6年生は成長の記録として、ぜひご家庭で保管してください。
- ②健康カードの「成長曲線」はご活用いただいていますか。水色またはピンクの健康カードには表面、黄色の健康カードには裏面に印刷されており、書き込めるようになっています。小柄または大柄な体格だと感じても、曲線に沿って成長していれば適正です。反対に、書き込んだ成長曲線が極端に上向き、横ばい、下向きになってきたなど、心配がある場合はまずはかかりつけ医にご相談ください。また、毎年4月に記入していただく「保健調査票」に「だんだんやせてきた」「身長の伸び方が気になる」等の問診があるので、成長曲線でご確認いただくことをお勧めします。