

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

だいじょうぶ
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きます。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。