

保健だより

福島県立いわき養護学校くぼた校

1月 保健のめあて 寒さに負けない体をつくろう



今年も健康第一で過ごしましょう

今年もよろしくお祈いします。冬休み中の病気やけがもなく元気な姿をみられて嬉しいです。

3学期は、少ない登校日です。寒さに負けず、元気に登校できることをねがっています。

冬休み中は、体を動かす機会が少なかったようです。おうちの手伝いすることでも運動の一つにはなります。それに加えて、成長している今の時期に骨を丈夫にし、筋肉を鍛えていくこともとても大事ですので、気軽にお家でできる運動も、くぼた校集会紹介しましたので、チャレンジしてみましよう。

<筋肉を鍛え、こつこつ骨貯金>
福島県立医大スポーツ医学講座大歳先生から教えて頂きました。



ドローインした状態で
<コアスタビリティトレーニング>

からだクイズ (体の中の骨について)

体中の骨は1つではありません。たくさん骨があります。さて、私たちの体はいくつくらいの骨でなりたっているでしょう。

- ① 10本くらい
- ② 100本くらい
- ③ 200本くらい



答えと解説は・・・
(くぼた校集会でお話しました。)