

ハ町小ほけんだより 学校保健委員会開催のお知らせ

あしたもははは

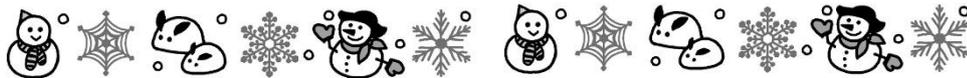
令和5年12月13日(水)

八町小学校

保健室

12月18日(月)3時間目に、第2回学校保健委員会を開催します。今回は、「姿勢と健康」がテーマです。八町小の子どもたちの勉強をしている様子を見ていると、猫背になっている人や文字を書いているときの机と目の距離が近い人が多いです。

姿勢は、生涯にわたって私たちの健康に深くかかわっています。悪い姿勢が私たちにどのような影響を与えるのかを学び、どうしたらよい姿勢になるのかを、一緒に考えましょう！



1. 日時 令和5年12月18日(月)3限 10:50~11:35
2. 場所 体育館 (感染症拡大により、リモートになる可能性があります)
3. テーマ 『姿勢と健康について』
~正しい姿勢ってなんだろう?目が見つかったときは、どうするの?~
4. 会の流れ
 - 10:50~10:55 はじめのことば(保健委員)
 - 10:55~11:20 養護教諭のお話
 - ・姿勢と健康の関係について
 - ・メディアを使用するときに気をつけること
 - 11:20~11:25 校長先生のお話
 - おわりのことば
 - 11:25~ 教室へ移動、振り返りの記入



保健委員会のみなさんが、正しい姿勢と悪い姿勢の違いを紹介します。
実際にみなさんと一緒に体を動かして「姿勢改善体操」や「目の体操」をする予定です。



自分の姿勢を確認してみましょう！
猫背になっていませんか？