

令和4年1月6日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくり  
過ごすことができましたか？

今日から3学期が始まります。休み明けで、学校生活  
に体が慣れないかもしれません。少しずつ生活リズムを取りもどしていきましょう。

### 1月の保健目標

かぜを予防しよう。



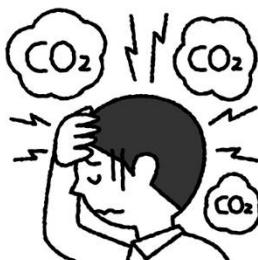
## 1日を元気にスタートできる『モーニングセット』！



## 換気しないと、こんなことに！?



ウイルスに  
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、  
頭痛がする



空気が汚れ、  
嫌な臭いがする



チリやホコリが  
アレルギーの原因に

さむ  
寒くとも、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

新型コロナウイルスの感染者が増加しています。

改めて、換気を始めとする予防法をしっかり行いましょう。

# 学校保健委員会だより

NO. 5

12月の学校保健委員会では、姿勢改善スタジオAlignの高木聰大様に来校していただき、「姿勢と呼吸」をテーマにした講話が行われました。まずは、参加された保護者のみなさまの感想をご紹介します。



## 保護者の感想

- 何気ない呼吸で、現在の自身の状況がわかる。ストレスがかかる時こそ、ゆっくり呼吸する。とても良いエクササイズを教わりました。
- 呼吸することで、姿勢が整えられることを知りました。呼吸を止めたり、吐いたり、10秒間して改善しました。またよろしくお願ひします。家でもやってみます。
- 改めて、呼吸法の大切さが分かりました。家族で出来そうで、みんなでリラックスした時に実施してみようと思いました。
- 今回、「呼吸法」ということで、スポーツ(体を動かす)において“呼吸”が大事で、その人のポテンシャル向上につながることは知っていましたが、そのことを子どもに伝えるのは、難しく思っていました。しかし、アニメの内容を取り入れながらの講義だったので、子ども達にもわかりやすかったのではないかと思います。呼吸法の訓練も、簡単に出来るものだったので、これから子どもとやっていきたいと思います。
- 普段やっている呼吸がここまで身体や心にまでも影響していることにびっくりしました。子ども達と一緒に取り組めるので、我が家でも続けていこうと思います。どう変化があるのか、経過が楽しみです。

保護者の皆様から寄せていただいた感想にもあるように、高木様に教えていただいた『呼吸エクササイズ』は簡単で取り組みやすいので、学校やお家でリラックスしたい時にやってみましょう。

## 呼吸エクササイズ

- ① まず、ゆっくり鼻から息を吸って、口から吐ききる。
- ② 10秒間息を吸う。
- ③ 10秒間息を吐く。
- ④ 10秒間息を止める。



②～④を3、4回くりかえす