



令和7年(2025年)3月25日  
札幌市立百合が原小学校  
春休み特別号



春分の日も終えて、北海道の季節も本格的な春の準備が始まり、日の出も早くなってきました。今日で、三学期も無事終わることができました。一年間、ご家庭からも子どもたちが健康に登校できるよう、ご協力いただきありがとうございました。どの子どもたちも、心も体も大きく成長することができたと思います。保健室にも身長伸びを実感している子どもたちが、4月を待ちきれなくて、身長計を計りにきていました。是非、ご家庭でも一人一人の子どもたちの頑張りや成長について、話し合ってください、来年度の励みになるよう声掛けいただきたいと思います。

さて、明日から春休みに入ります。この時期は、季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。来年度への短い準備期間でもありますので、睡眠不足などで、生活リズムが崩れてしまうと、整えるのに時間がかかります。元気に新学期に登校できるようご協力お願いいたします。

### 保護者様へ

健康カード・運動器検診問診票の返却は、終業式になっております。改めて、2ページ目以降の健康調査(緑色になっている部分)を確認の上改めて御記入のほどよろしくお願いたします。そして、1ページ目の保護者の欄に捺印または署名をたうえてご提出ください。また、運動器検診問診票は、問診票の動きを実際に行っていたうえて、記入をお願いします。

**健康カード、運動器検診問診票の提出日は、4月9日(水)に新学級に提出ください。**※新学期すぐ健康診断実施日となっています。期日までの提出にご協力ください。

春休みのうちに  
やっておこう

✓ 気になるところの  
治療

✓ 身の回りの整理

✓ 靴や服のサイズの  
確認

✓ 借りたものを返す

✓ 新年度の準備

春 自分の体  
に 耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

寒暖差が大きい  
▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する  
▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする  
自律神経が乱れ体調を崩しやすい!

最近何となく調子が悪い、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

- ☑ 毎日同じ時間に起きる
- ☑ 三餐バランスよく食べる
- ☑ 適度に運動する
- ☑ 睡眠をしっかりとる

## 運動器検診問診票を記入する前に、確認してください

何で、良い姿勢がいいの？

→良い姿勢でいると、身体への負担が少ないからです。肩や首がこったり、重だるくなるのを防ぎ、腰痛の予防にもなります。

良くない姿勢って？

背中が丸くなっている、首が前に傾いている、骨盤が後ろに傾いている、首が前に傾いている、背中が丸くなっている、骨盤が後ろに傾いている。姿勢のこと

悪い姿勢の原因は？

→腰背部や腹筋群の筋力低下、肩や肩甲骨周り、ももの後ろの筋肉の柔軟性の低下です。

→良い立ち姿勢は、耳、肩、骨盤、土踏まずまでが一直線になります。



NG姿勢  
(よくない姿勢)

ポイントは

- ・軽くあごを引く
- ・適度に胸を張る
- ・へそを前に(骨盤を前傾)
- ・頭頂部を天井に伸ばすイメージ



いすに座るとき

→いすに座るときも、耳、肩、骨盤、が一直線になります。

ポイント

- ★基本は立ち姿勢と同じ
- ・軽くあごを引く
- ・適度に胸を張る
- ・へそを前に(骨盤を前傾)
- ・頭頂部を天井に伸ばすイメージ

