

ほけんだより



令和7年12月19日
美杉小保健室No.15

美杉小は新型コロナウイルス感染症に35%の子がかかりました。今は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは、ともにおさまりつつあります。あと数日で終業式・クリスマス・そしてお正月です。家族で出かける機会もあるかと思います。出かける時はマスク・帰宅時は手洗い・うがいをするなど、引き続き感染症の予防に努めましょう。良い年をお迎えください。



体幹トレーニング



保健・給食委員会のメンバーが見本になり、12月初旬に体幹トレーニングを行いました。

「体幹」とは、頭や手足を除く胴体部分のことです。体幹の骨や筋肉は、姿勢を安定させ、体を動かすときの土台となります。体幹を鍛えると、良い姿勢が保てるようになります。体の動きがスムーズになり、スポーツが上達しやすくなります。バランスも良くなるので、転んだときにうまく手をついたり、受け身をとったりできるようになり、大けがも防げます。みんなでたのしくチャレンジしました😊



裏にトレーニング表をつけました

無理のない範囲で、冬休みも体幹トレーニングに取り組んでみよう！

