

ほけんだより



練馬区立小竹小学校

保健室
平成30年 11月号

11月の保健目標

しせい きつ
姿勢に気を付けよう

寒暖の差がずいぶん激しくなってきました。これからはインフルエンザやノロウィルスの流行が心配されます。「うがい」「手洗い」

「生活リズム」「栄養」「換気」などに十分注意し、免疫力や体力をおとさないようにご注意ください。

昔から「姿勢を良く」と言われますが、どうしてでしょうか？見た目が良いから？背骨が曲がらないように？今、「体幹を鍛える」ということが注目されています。本校でもいろいろな学校生活の中で、取り組みが広がりつつあります。体育でいろいろな体幹を鍛えるための動作を、実践している学年もあります。「体幹」とは手や足を除く胴体の部分を言います。姿勢を正しく保つためにはこの体幹を鍛えることが、重要です。また、体幹はもちろん脳や全身の運動と関係があります。



のう しげき
←脳への刺激

さんはんきかん
←三半規管

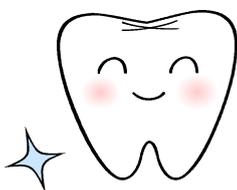
(バランスが良くなる)

たいかん きた
←体幹が鍛えられる

どちらがいいかなあ？

☆体幹をきたえると よいこといっぱい

- ・しせいがよくなる
- ・^{からだ}体がうごきやすくなる
- ・バランスをとりやすくなる
- ・^{ふと}けがをしにくくなる
- ・^{ふと}太りにくくなる
- ・つかれにくくなる
- ・^{しゅうちゅうりょく}集中力がます
- ・よくねむれる
- ・^{じりつしんけい}自律神経がよくはたらく
- ・^{りよく たか}めんえき力が高まる



★ 11月8日は「いい歯」の日です。小竹小では良い歯の缶バッジをあと少しで全員がもらえます。昨年度も、全員むし歯ゼロを達成しています。今年も、全員むし歯ゼロになれるようにしましょう。

「冬のよい習慣」を子供たちに



☆薄着の習慣を

寒くなりました。1枚多く上着をはおってくる子供が増えました。
子供自らが考えて、寒さを上着で調節することが大切です。しかし、子供にはまだ、寒さを我慢するようなたくましさや自己に対する厳しさが育っていません。
そこで、寒かったら、手をこすったり、体を動かしたりして、少しぐらいの寒さに耐えることをご家庭で教えてください。暑かったら冷房、寒かったら暖房を利用するという大人の生活ののに慣れさせてしまうと、暑さや寒さに耐えるたくましさが育ちません。
個人差もありますが、どうぞ薄着の習慣を付けてください。



☆ポケットに手を入れることについて

また、寒くなってくると、ポケットに手を入れたまま歩いたり、挨拶をしたり、授業を受けたりする子供が目立ってきます。
子供にポケットに手を入れるのを許していると、朝会時にポケットに手を入れて話を聞いたり、日直でみんなの前に立ってもポケットに手を入れてたままだったり・・・という癖がついてしまつて、直すのに時間がかかります。
また、転んだ時に手が出ないため危険ですので、ポケットに手を入れないように指導しています。



☆ジャンパー、ブルゾンなどの上着について

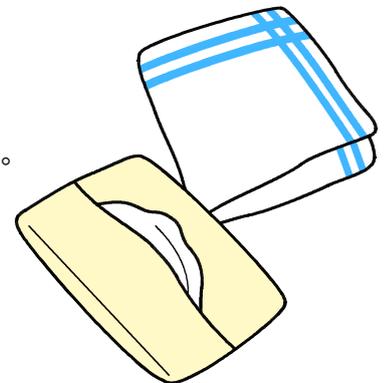
ジャンパー、ブルゾンなどの上着は脱いで授業を受けます。
特に寒かったり、風邪をひいたりしているときは許可しますが、外で着る上着は授業を受けるのにふさわしくないのて脱がせます。ご家庭でも、外遊びから帰ってきたら、必ずうがい、手洗いをさせてジャンパー等を脱ぐように声をかけてください。なお学校では危険防止のためにも、上着を脱いだ後、それを腰に巻いて学習したり遊んだりしないように指導しています。
上着には、必ず記名をお願いします。

☆ハンカチ、ポケットティッシュの携行について

子供たちは、冬でも運動するので汗をかきます。また、手を洗った後、しっかり拭かないとあかぎれのもとになります。必ずハンカチとポケットティッシュを携行するようにお願いします。

☆長袖について

寒くなると、長袖で手が隠れてしまう（隠してしまう）子が多くなります。
袖が長い場合は、袖を折って手が出るようにしてください。
寒くても、手をしっかり出して、遊んだり、学習したりします。



☆体育について

体育を休むときには、必ず連絡帳でお知らせください。なお、体育の授業は寒くても半袖半ズボンで学習します。しかし厳しい寒さの日（12～2月頃）だけは、トレーナー（フード、ファスナーのないもの）を着て準備運動をしてもよいことにしますので、その時はご用意ください。