

ほけんだより

うらもあります。
おうちの人といっしょに
よみましょう。

平成26年10月3日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
養護教諭 白厩 英子

児童数

つか 疲れたら、積極的に目をリラックス
せつよくき め させてあげよう



涼しくなってきました。朝晩は寒いくらいの日もあります。のどが痛かったり、急に熱がでてお休みしたり、早退したりする人もいます。こまめにうがいをして、体調管理に気を付けましょう。

ほけん行事

8日(水)	移動教室前健康診断	5年
28日(火)	宿泊学習前健康診断	コスモス学級

10月のほけん目標

目を大切にしよう



目を観察してみよう

まゆげ
ひたいから流れ
るあせが目に入
るのを防ぐ

まつげ(上・下)
目にごみやほこりが
入るのを防ぐ

なみだの役割

- ①目が乾くのを防ぐ
- ②目の表面についたごみやほこりを洗い流す
- ③目に栄養や酸素を運ぶ

なみだ
は泣くときに
出るだけでは
ないんだよ

ひとみ
目に入る光の量を調
節する

あか 明るいとこ くら 暗いところ

ちい 小くなる おお 大きくなる

まぶた
とっさのときに
パチッと閉じて
めまも
目を守る

目は心のまど

目はほんの小さな器官ですが、その人の心を表す「まど」であり、知識を吸収する「まど」であり、とても大切な役割を果たします。

目の健康を守るためには「視力の低下を防ぐ」「目の病気に気をつける」「目のケガを防ぐ」などのからだんからの注意が必要です。

目の体操で 疲れ目をリフレッシュ!



①～⑧を
すうかい
数回
かえ
くり返そう!!

規則正しい生活リズムについて、今月は運動の面から考えてみましょう。

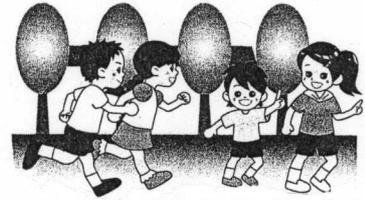
体力アップ 自律神経機能向上!

—汗をかくくらい運動することで学習効果もアップ!—

汗をかくということは、自律神経がしっかり働いている証拠です。さらに、鬼ごっこやドッジボールなど人とふれあいながら、夢中になれる遊びがいいですね。

自律神経のはたらきがスムーズになると、「何かに挑戦したい!」といった意欲もわいてきて、学習効果にもつながります。運動をすると、血液循環がよくなり、脳に酸素がたくさん運ばれて頭がすっきりします。

1. 人と関わる集団あそびやスポーツをしよう

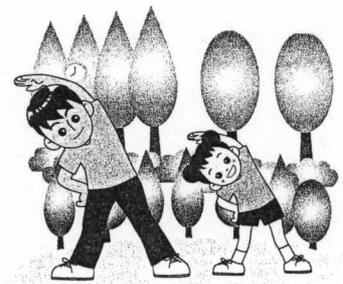


友だちといっしょに外で元気に遊んだり、運動したりすると、おなかがすいて食がすすみます。また、昼間の心地よい疲れで、夜はぐっすり眠ることができます。

運動は、子どもの体力向上につながります。外あそびで、子ども同士のつながりができ、ルールを守り、他人を思いやる心も育ちます。小さい頃から、人と関わる集団あそびをしていないと、理性や社会性は育ちません。情緒のコントロールもできず、反省することや協力することも学べません。

2. 外に出て、汗をかくくらいの運動をしよう!

自発的に、自主的に行動しようとする意欲作りのためにも、自律神経のはたらきをよくする運動刺激が必要不可欠です。徒歩通学、からだを動かすお手伝いも生活の中での大切な運動です。「歩くことが運動の基本・走ることが運動の主役」・・・心臓どきどき・汗をかくことが、運動のめやすです。安全な場所で、必死に動くことのできる架空の緊急事態のある運動遊びを体験させましょう。転がしドッジボールや鬼ごっこは最高だね!



5分間運動にチャレンジ! 親子でこんな運動してみませんか?

言われたポーズをすばやくとります



機敏さ
スピード

②あぐらすわり
(お父さんすわり)

片ひざを立て、
手は手裏剣をか
まえるポーズ



③忍者すわり

①べったんごすわり
(お母さんすわり)

①姿勢かえあそび

自分ひとりでするときは、①～③のポーズを、順番に、テンポよく1分間くらいくり返そう。

腹筋力
持久力



⑤足文字

- 両足をそろえて、まっすぐ高く上げ、足先で「1、2、3...」「い、ろ、は...」「A、B、C...」等と、綴ります。
- 膝を曲げないようにして、つま先をそろえて、できるだけ大きな数字や文字を書くように心がけます。



20 ジャンケン足ふみ

敏捷性
巧緻性

手を離さないで!



踏まれないように
逃げる、逃げる!

①向かい合って手をつなぎます。足を使って足ジャンケンをします。

②親が勝ったら、手をつないだまま、子どもの足を踏みに行きます。(子どもが勝ったら、親の足を踏みます。)

③子どもは、足を踏まれないように、ピョン、ピョン跳びはねながら逃げます。