

保健だより 2月



令和7年2月3日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

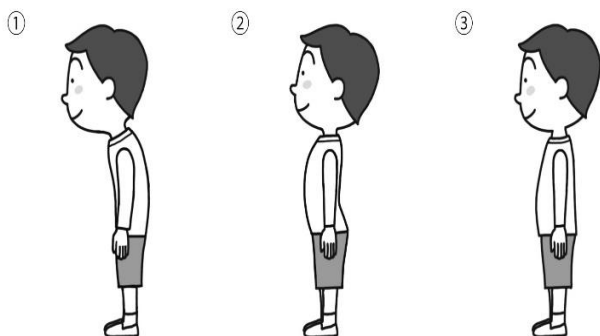
2月の保健目標

正しい姿勢をしよう・心の健康を考えよう

2月3日は立春です。暦の上では春のはじまりですが、まだまだ寒さにも気をつけたい時期です。寒くて縮こまって過ごしている人はいませんか？肩こりや頭痛、目の疲れなどの不調は、もしかしたら姿勢が影響しているのかもしれない。人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人であれば約3kg（2リットルペットボトル1.5本分です）もあります。重たい頭をしっかりと支えられる姿勢をいつも心がけましょう。

ふだんの姿勢はどれかな？お友達やおうちの人に確認してもらおう！

★立ったときの姿勢



①は背中が丸くなって、前かがみになっています。顔が少し前に出ているような状態ですね。

②は腰が反りかえっていて、おしりがつき出たようになっています。

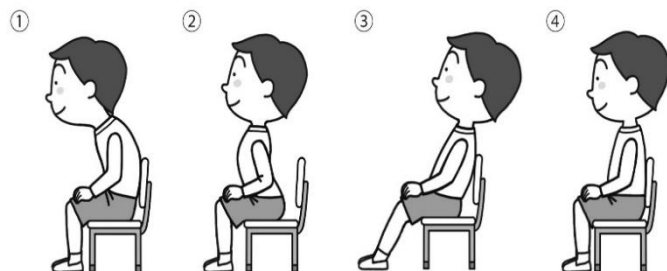
③は背すじがまっすぐのびていて、これが立ったときのよい姿勢とされています。

この③の姿勢をとるポイントは、あごを軽くひいて、「耳→肩→股関節→膝関節→くるぶし」が一直線になるようなイメージで立つことです。

よい姿勢で立つための筋力が低下すると、①や②の姿勢になりやすくなると言われています。日頃からこの一直線を意識して、③の姿勢が保てるようにしたいですね。



★座っているときの姿勢



①は背中が丸くなって、前かがみの状態です。

②はイスに浅く座り、腰が反りかえっています。

③はイスの背にもたれて、足を前に投げ出しています。

④はイスに深く腰かけ、背すじがピンとのびています。

この④が、座ったときのよい姿勢です。なお、イスに座ったときの姿勢では、さらに以下の点に気をつけるとよいですよ。

机と目の距離は30cm
(パー2つ分)以上とする



イスに深く座って
背すじをピンとのぼす

ひじ、ひざが90度
(直角) くらいに
なるようにする

机とおなかの間は
にぎりこぶし(グー)
1つくらいあける

足の裏全体を床につける

◆ストレスを感じているあなたへ

6年生の発育測定ではストレスについてお話をしました。保健指導のなかで6年生に「ストレスを感じている人はいますか？」とたずねたときに、たくさん人の手があがっていました。勉強などでの新しいチャレンジや友達や家族との人間関係だけでなく、寒さや暑さなどの気温、花粉などの環境、病気やけがなど、多くのストレス（外部からの刺激によって体のなかで起こる反応）のなかで私たちは生活しています。

ストレスと上手に付き合っていくためには、日々の生活のなかでうまく解消させていくことが大切です。しっかりと睡眠をとったり、息抜き時間を大切にしたり、お風呂にゆっくり浸かったり、解消方法はいろいろとあります。しっかりとストレス解消できていますか？

最近どうも心と体の元気が足りないな、と感じている人はストレス解消方法を見直してみましょう。また、疲れていそうな友達を見つけたら、ぜひやさしい気持ちで声をかけてあげましょう。

できているかな？

ガサガサゴゴゴ

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
いくつ当てはまるかな？



感謝の気持ちを伝えている



友だちのいいところを見つけられる



言葉づかいに気をつけている



困っている人に親切にできる



元気よくあいさつをしている



相手の気持ちを考えられる



相手のほうを見て話を聞いている



声の大きさに気をつけてあいさつしている



素直に謝ることができる

【おうちの方へ】

- ・アレルギー疾患問診表のご提出ありがとうございました。来年度に向けての面談を順次実施しています。年度途中でも、学校対応が必要なアレルギー食材等が見つかった場合には、すぐにお知らせください。
- ・お子さまの健康上、学校生活で配慮を要する場合には、別途書類をご提出いただいています。昨年度ご提出いただいた方には、必要に応じて来年度分の書類をお渡ししますので、ご記入の上ご提出をお願いいたします。新規の方は随時書類をお渡ししますので、保健室へご連絡をお願いいたします。

相談室の先生方へ

おすすめのストレス解消法をインタビューしました！

- スクールカウンセラー 兼城先生



この季節一番のおすすめは、体を動かすことと、しっかりと寝ること！
イライラしているな、不安だな、と感じたときにはぜひお話しあれ！

- 心のふれあい相談員 宮西先生



好きなことに短時間集中するのもいいかな、と思います。私は落語を聞いています。
音楽を聞いたり、きれいな景色をみたり、好きな感触のものを触ったりも気分転換におすすめです。

◆相談室について

兼城先生は水曜日、宮西先生は月曜日と火曜日の午前中に相談室にいます。
相談の予約をしたいときには、副校長先生か保健室に声をかけてくださいね。
★相談室の場所は、2階の図工室のとなりです。