

ほけんだより

平成25年9月17日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



9月も2週間を過ぎてくると、暑さもずいぶんとやわらぎ、過ごしやすくなってきました。特に、朝・晩は吹く風も心地よく、秋の足音を感じられるこの頃です。

今月末には運動会が予定されており、八坂小では毎日それぞれの学年が一生懸命練習を重ねています。徒競走のタイムを計ったり、団体競技の練習が始まると、「先生、なんか足が痛い」「脛が痛い」とあちらこちらから聞こえてきました。

この「いたみ」はどこからくるのでしょうか？

【どうしてなるの？】

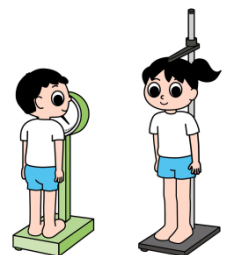
転んだ、くじいた、打った、などのはっきりとした原因がある場合を除いて、ほとんどは「**ふだん運動をしていない人が急に激しい運動をしたとき**」になります。筋肉が痛み、傷ついてしまうからです。子どもは、体がやわらかく、動きも多いので、大人よりも痛みは少ないと言われています。

【予防方法は？】

これから運動会の練習が多くなり、いつもよりたくさん筋肉を使うので、日ごろからよく体をうごかしておくことが大切です。また、**準備運動**はケガの予防にとっても効果的なので、ていねいにしっかりやりましょう。

9月 発育測定の結果

	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	119.0	118.1	124.5	124.7	131.3	129.2
体重 (kg)	22.2	21.7	25.2	25.3	30.2	27.3
	4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	134.0	137.1	140.7	143.3	146.0	149.0
体重 (kg)	30.8	31.3	35.9	37.3	38.4	39.5



ひどうほけんいんかい 児童保健委員会

けんこうもくひょう 健康目標を立てました

八坂小の保健委員会では、毎日の水質検査や石けんの交換、休み時間に保健室で先生のお手伝いをするなど、日ごろからがんばって活動しています。八坂小の子どもたちが健康に過ごすためにはどうしたらいいかを考えて行動していますが、まず、自分がお手本になるような生活をしていかなければ…ということで、【健康目標】を立てました。毎日、少しでも意識して生活して、学年が終わる頃には自分が立てた目標が「当たり前」にできるくらいになっていることを目指してほしいです。

できるだけ約束の9時に寝て朝6時に起きる。
5-1 森田滉己

手洗い・うがいをしっかり外から帰った時ごはんの前にやる。
5-1 櫻本葉奈

石けんできちんと手を洗う。
5-1 近藤有利子

9時30分に寝て、5時30分に起きる。
5-2 赤坂大輝

9時に寝て6時30分に起きる。
5-2 河野冴雪

バランスのよい1日（早ね・早おき・朝ごはん）
5-2 清水世那

手洗い・うがいをしっかりする。
6-1 秋元美穂

夜10時に寝て、朝6時30分に起きる。
6-1 松本啓汰

11時までに寝て、6時に起きる。
6-2 白石 克

早ね・早おきをしっかりする。
6-1 岩壁奈緒

給食の前、外から帰った後は手洗い・うがいをやる。
6-2 今堀友莉香

10時に寝る。
6-2 武田侑樹

外から帰ったらすぐに手を洗う。
6-3 吉野瑛瑠

早ね・早起きをする（10時就寝、7時起床）
6-3 因間美玖

1年生・はみがきのべんきょうをしました

9月14日（土）に、1年生ではみがきの勉強をしました。歯の王様「第一大きゅう歯」の役割と、正しいはみがきの仕方について学習をしました。

歯の染め出しもして、よごれがみついているところを確認しながら一生けん命みがいていました。これからも、毎日のはみがきをぜひがんばってほしいと思います。3年生くらいまでは、保護者の方の仕上げみがきが必要です。1日1回はお子さんの歯をよくみていただき、仕上げみがきをしてください。

うらがわの歯とか、はぐきのところをきれいにみがきたい。
1-2 しみず ゆうや

うえの歯のひだりから2ばんめの歯をしっかりとみがきたい。
1-1 おおはし ゆうや

あかいところをいっしょうけんめいみがいてぴかぴかにする。
1-1 よこた ゆいえ

上の歯、下のおくぼをみがくのをがんばる！
1-3 せいざわ ちゅうすけ

みぞのあか（よごれ）を、すみずみまでとる。
1-3 さかつめ たいよう

おくぼをしっかりとみがく。
1-2 すずき りゅうのすけ