

ほけんだより 11月号

令和6年10月31日
小山市立豊田小学校 保健室

11月は姿勢強調月間

11月は校内姿勢強調月間です。正しい姿勢や目の健康は学習とも深い関係があります。学校全体でさまざまな指導を行っていきます。

主な内容

- ・一人ひとりの机椅子の適合の確認と調整 ・学習、食事中の正しい姿勢の指導
- ・立腰（腰骨をのばした姿勢）の確認（午前8時に実施）
- ・ビジョントレーニング（眼球運動）の確認（5校時開始前に毎日実施）

立腰（りつよう）

毎日、午前8時の放送の合図で、全校で一斉に立腰（腰骨をのばした姿勢）を行っています。立腰（りつよう）とは、「腰骨を立てて背筋を伸ばして座る姿勢」のことです。姿勢を通して、体も心も強くしていくことができると考えられています。



2年生

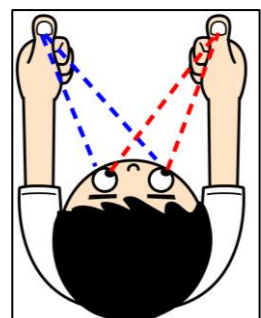


ビジョントレーニング（眼球運動）

5 時間目の開始前に、学級で映像に合わせ、自分の指を使い、ビジョントレーニング（眼球運動）を行っています。対象物を目で追う、素早く動かす、揃えて見るなどの効果があります。眼球を動かすことで、学力や視機能の向上へとつなげています。



1年生





持久走の練習が始まります



11月12日(火)から、持久走記録会の練習が始まります。
安全に参加できるようご協力をお願いします。

(1) 登校前の健康観察

登校前の健康観察(全身や食事のようす)をお願いします。

保健室来室者の中には「昨日や登校前から具合が悪かった。」
「無理をして登校した。」と話すお子さんもいます。健康状態が気になるときは、早めの休養や専門医への受診をお願いします。



(2) 帰宅後の健康観察

その日の疲れを取り、体調の回復のために、帰宅後の健康観察をお願いします。入浴、早めの就寝、早めの受診が次の日の体調につながっていきます。

(3) 靴や衣服

はき慣れた靴を着用し、新しい靴は、はき慣らしをお願いします。靴や靴下、衣服などは走りに影響しますので、お子さんと一緒に調節や確認をお願いします。

(4) インフルエンザ等の予防接種について

インフルエンザ等の予防接種の時期です。予防接種後の体は、一時的に病気になっている状態です。医師に運動可能時期や接種後の注意点を確認し、指示をもとに参加してください。

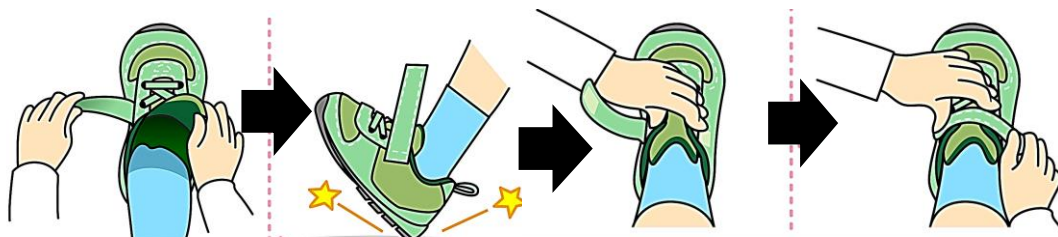


(5) 保健室の処置の範囲について

保健室での処置の範囲は、当日の応急処置のみになります。

今までの来室から、湿布薬で「かゆみや違和感」を訴えたことがあるお子さんには、塗布剤や保冷剤で対応するなど、確認しながらお子さんに合わせた処置を行っています。
担任の指示と保健室の対応が異なることがあります。ご了承ください。
状態について下校までに担任、養護教諭で複数回確認しています。
翌日の処置や治療は範囲外になります。
帰宅後の様子で症状が続く場合は、専門医への受診をお願いします。

ただ
正しい
くつの
はきかた



ひろ あし い あし あ
しっかり広げて足を入れ、かかとをトントン、足に合わせてとじて、ベルトやひもでとめる。