

11月ほけんだより

間々田小学校
♪保健室♪



がっ ほけんもくひょう
11月の保健目標

ただ
しせいを正しくしよう！

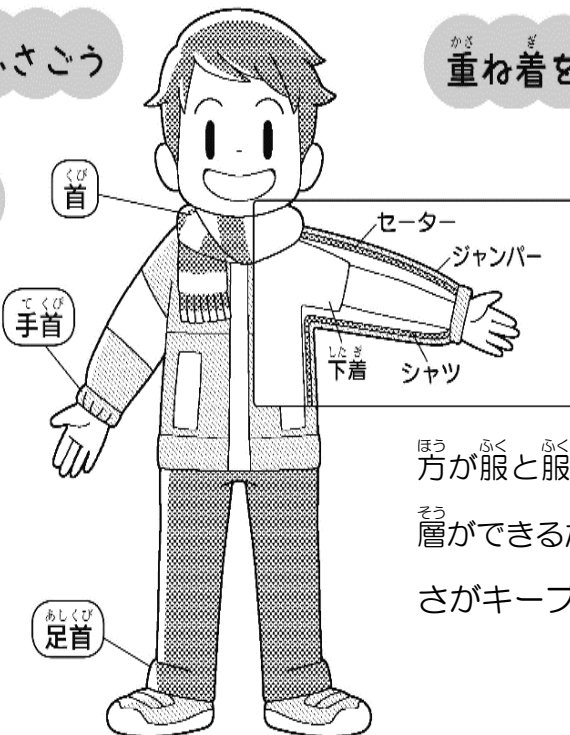
あさゆう さむい！と感^{かん}じるくらいになってきましたね。寒^{さむ}さになれていない
この時期^{しき}は、もっと気^き温^{おん}が低^{ひく}い真冬^{まふゆ}より寒^{さむ}く感^{かん}じることがあります。上着^{うわぎ}や
手袋^{てぶくろ}などを上手^{じょうず}に使^{つか}って背筋^{せすじ}をピン！と伸^のばして、かっこよく歩^{ある}きましょう。

衣服のあたたかい着方を工夫しよう

わたし たちが「あたたかい」と感^{かん}じるのは、服^{ふく}と服^{ふく}の間^{あいだ}のあたためられた
空^{くう}気^きが動^{うご}かない時^{とき}です。

「3つの首」をふさごう

くび てくび あしくび
首・手首・足首
の3つの首^{くび}をふ
さぎ、外^{そと}の冷た
い空^{くう}気^きが入^{はい}ら
ないようにす
ると、あたた
かさがキープ
できます♡



重ね着をしよう

あつ ふくを
1枚^{まい}着^きるよ
り薄^{うす}くても
かさ 重ね着^ぎした
方^{ほう}が服^{ふく}と服^{ふく}の間^{あいだ}に空^{くう}気^きの
層^{そう}ができるため、あたたか
さがキープできます♡

体調不良、増えています



がつげじゅん ましょう
10月下旬より間小
でも体調不良^{たいちょうふりょう}（特に
すつう うった しどう
頭痛）を訴^うえる児^こ童^{どう}や
欠席^{けっせき}が増^ふえています。

てあしくちびょう
手足口病・インフル
エンザ・マイコプラズ
マ感^{かん}染^{せん}症^{しょう}・アデノウィ
ルスなどの感^{かん}染^{せん}症^{しょう}も増^ふ
えています。

たいちょう すぐ ばあ
体調が優^{すぐ}れない場合
は、無理^{むり}せずゆっくり
やす 休み^{やす}ましょう。

じつは冬も大切 水分補給



なつ ねっしん ふゆ わす
夏は熱心^{ねっしん}にしていたのに冬は忘^{わす}れがちな
「水分補給^{すいぶんほきゅう}」。汗^{あせ}もかかないし、必要^{ひつよう}？と思^{おも}う
かもしれませんが、じっとしていても尿^{りょう}や
便^{べん}、皮^ひふや呼^{こきゅう}吸^{そく}から水^{すいぶん}分^{ぶん}は出^でています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、
いつも以上に水分補給が大切です

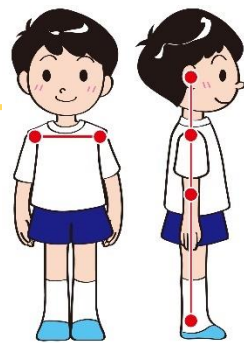


姿勢、気を付けている??

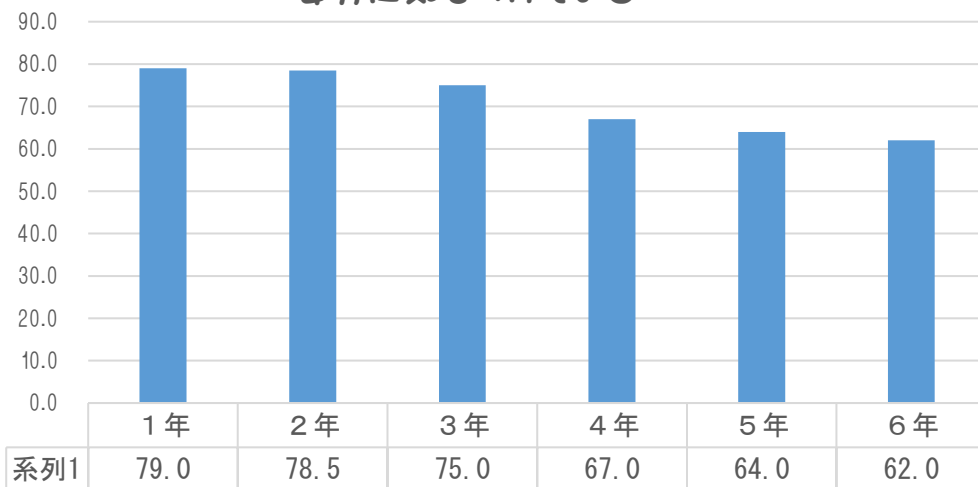
学校で行った元気っ子カード（生活習慣振り返りチェック）の7月と9月の結果の平均値です。

『姿勢に気を付けている』に○と答えた児童は、

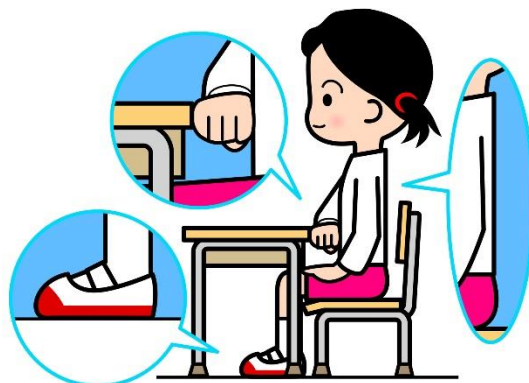
学年が上がるにつれて減少しています(T_T) 毎日、正しい姿勢でいることを積み重ねることで正しい姿勢を保つのに必要な筋肉がきちんと付いていきます。



姿勢に気を付けている



お子さまが正しい姿勢を身につけられるよう、ご家庭でもこまめな言葉かけをお願いいたします。



11月8日 いい歯の日



歯の役割ってなあに？

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。

でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい！ クイズに答えながら考えてみよう。

Q 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

1

国語の授業
の音読



2

休みの時間の
ボールあそび



3

ごはんを味わって
たべること



A 答えは… ゼーんぶ！

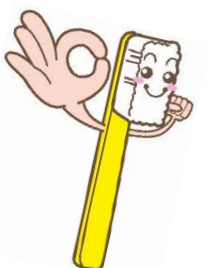
発音や会話がはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです

走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です

よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります

1ヶ月に1回 歯ブラシチェック！！

毛先が広がった歯ブラシでは、どんなにじょうずにみがいたつもりでも60%程度しか歯こうが落とせません。定期的に歯ブラシチェックをして、気持ちよく歯みがきしましょう！



平成29年度 学校保健委員会 報告

「心と体の健康づくり ～正しい姿勢の保持と隙間時間を利用した体力づくり～」

一 小の児童の実態

本校の実態として、①体育主任より体力テストの結果、②養護教諭より体格（肥満度等）・元気っ子カード結果についての報告を行い、③栄養教諭より効果的な栄養の摂り方について話をしました。

分析の結果、体力テストでは握力・投力が低い（全国比）、体格では肥満傾向が強い（全国比）、生活習慣では早寝早起きの習慣化とテレビ・ゲーム時間に改善の必要性が見られるという結果となりました。

栄養の摂り方では、朝食で赤・黄・緑をバランスよく摂取することやカルシウムを骨にためられる今の時期（20歳まで）にたくさんのカルシウムを摂取することの大切さなどの話がありました。



はじめに

大橋先生より本校の実態から見えることについてお話がありました。

（１）体力テスト結果について

- ・業間や昼休みの体力づくりなど学校では、運動量・運動時間を多く確保しようとしている。
- ・クタクタになって走って帰れない位の運動量を！
- ・投力は、投げ方を知らない場合が多い。投げ方の訓練が必要。
- ・小学生は 60 分/日は運動をする。
- ・生活の中に入り込んでいる運動（登下校や清掃活動等）が大切！大人がその時間をなくさないよう気をつける。（登下校時の車での送迎等）

（２）肥満度・生活習慣について

- ・肥満の子どもは我慢が苦手な傾向が見られる。おなかのすくことに慣れさせることが大切。
- ・レム睡眠（深い眠り）をその日のうち（0時まで）にもってくるために、22時前には眠るサイクルを！（成長ホルモンの分泌にも関係してくる）

（３）効果的な栄養摂取について

- ・野菜→炭水化物の順で摂取すると良い。
- ・運動・食事・睡眠はセットで考える。（早寝早起き朝ごはんの重要性）

『体力向上は、基本的な生活習慣から！』ここを押さえた子どもは、学力向上につながる！

体のしくみ

- ・体幹：手足がついている体幹をしっかりさせることで、手足も上手に使えるようになる。
- ・小脳：体で覚えることをつかさどり、7歳頃までに完成する。それまでにたくさん失敗しながら、さまざまな経験を積ませることでスムーズな動きにつながる。

ゲーム姿勢の見直し

- ・首が前傾する：両手で顎を引くように押さえ、首の後ろがしっかり伸びるようにする。
- ・猫背になる：体の前面（おなか側）が開くように、肩甲骨同士を近づける運動をする。



小学生で身につけたい運動能力とワーク

小学生で身につけたい運動能力として、①巧緻性・協応性、②敏捷性、③体幹保持力、④腕支応性、⑤敏捷性、③体幹保持力、④腕支持力、⑤投力、⑥短距離走の6つが挙げられました。



実際に簡単にできるワークとして、リズム運動（左右の腕をワンテンポずらして動かす）やバランス運動（目をつぶって片脚立ち）、くねくね体操（体をくの字、Sの字に動かす）、ガニガニ体操（手足をカニのように左右に広げ、膝を高く上げ、肘にくっつける）、おしり歩きなどに全員で挑戦しました。

難しい動きには苦戦しながらも、楽しんで体を動かすことができました。

まとめ

『日々の生活の中で積み重ねられた体力が導く強さは計り知れない。』毎日コツコツと運動することがいかに大切かを教えていただきました。

体力向上は、基本的な生活習慣が基盤にあってこそです。生活習慣は、体の健康に直結します。まずは『早寝早起き朝ごはん』がきちんとできているか、子どもたちの生活リズムがより良くなるよう考え、支えてあげることが、体力向上にもつながるかと思います。

大橋先生から、体力づくりは隙間時間に行うのではなく、しっかり時間を取って行ってほしいとのお話がありました。今回ワークを行って、「体を動かしたら気持ちがスッキリした」という感想がありました。親子で簡単にできる運動を行う時間を設けることが心と体の健康づくりにつながる一番の方法かと思います。