

ほけんだより 12月

コミュニティ
大谷小学校
ほけんしつ
令和3年12月



もうすぐクリスマスですね。保健室でも、「今年はサンタさんに何ををお願いしようかな」という声や、「先生は何をお願いするんですか?」という声が聞こえてきます。皆さんは何をお願いしますか?そして、25日からは待ちに待った冬休み。冬休みには、何日かゴロゴロする日があってもいいとは思いますが、ずっと寝て過ごしました、とならないように有意義にすごしてくださいね。

こんな過ごし方をしている人は モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん

布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いたもん

水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん

おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

夜ふかしするもん

「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまふよ。

冬のお出かけのポイントは?

寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

モンスターをやっつける方法はどれかな?

早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い(手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る
好き嫌なく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩

けんきウイズ

これなんだ?
ヒント ○に入るのはミとソだよ

【速報】谷っ子の実態!! 「気をつけ」ができない子どもたち

内科検診が終了し、子どもたちの実態がみえてきました。検診では、子どもたちには「気をつけ」をしてもらいます。子どもたちの中には、胸を張って気をつけができず、どうしても猫背になってしまう子どもが多く見受けられました。

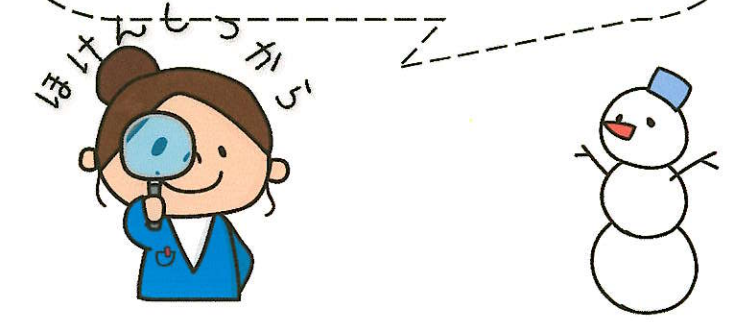
学校医の先生からは、姿勢が悪い子どもが多くなっている原因として、寝転がりながらゲーム等をする事やソファに座る時間が長くなっていること等が原因ではないか、ということでした。

お子様はソファやイスに座っているときに、お尻で座らずに背もたれに全体重を預けて「背中」で座っていませんか?

子どものうちから姿勢が悪いと
①背骨や骨盤がゆがんだ状態で筋肉が発達し、体形もゆがんで育つ

- ②猫背になりケガのリスクが高まる
- ③肺が圧迫され呼吸が浅く疲れやすい
- ④肩こりや腰痛になる
- ⑤消化不良をおこす
- ⑥視力が低下する

など多くの悪影響があります。姿勢をよくすることで、これらがなくなることを子どもたちに伝えていくとともに、良い姿勢とはどんな姿勢なのか、体育の時間などを通して身に付けてもらうことが必要だと感じました。



(1473100) (230400) : 2023年のこと (おおしんぱんきウイズ)