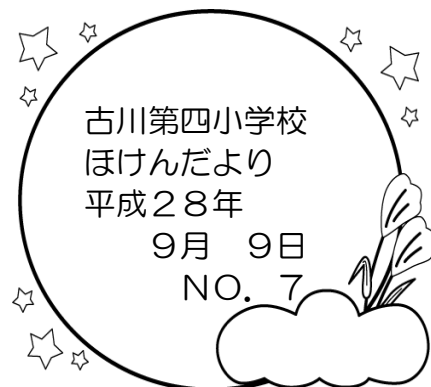


ほほえみ



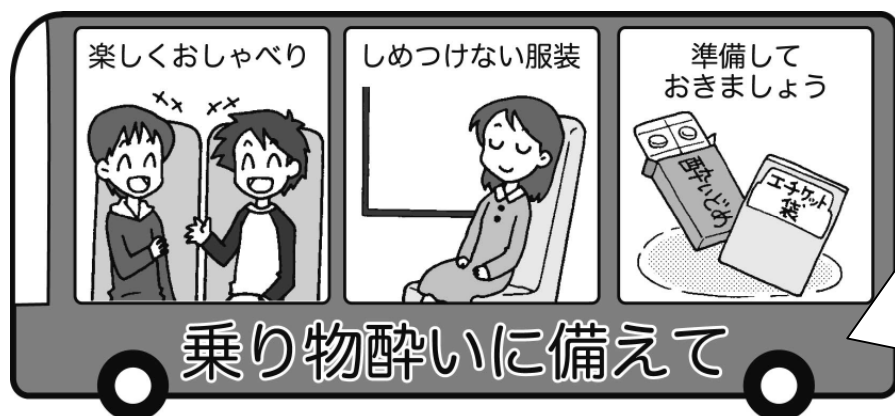
古川第四小学校
ほけんだより
平成28年
9月 9日
NO. 7

早めに受診しよう!

健康診断でみつかった病気は、治ったでしょうか?まだの人は、早めに受診しましょう。

健康診断では184人に治療が必要なむし歯がみつかりました。そのうち、63人が受診しました(9月7日現在)。受診した人は、報告書を提出してくださいね。

大崎市はむし歯の治療率が低いそうです。小学校のうちにきれいな歯にしておきましょう。



楽しくおしゃべり



しめつけない服装



準備しておきましょう



乗り物酔いに備えて

9月は、校外学習が行われる学年が多いですね。体調を整えて参加しましょう。

6年生は修学旅行に備えて生活リズムチェックを行っています。ご家庭でのチェックの協力をお願いします。

もしもの準備してますか?

昨年大崎市をおそった集中豪雨から1年、そして東日本大震災から5年半が経ちました。今シーズンは、毎週のように台風が発生しており、自然の驚異を感じる毎日です。ニュース映像で、被害にあった方が、「何十年住んでいて初めての経験です」と、言っているのをよく耳にします。

これからは、今までの経験だけに頼らず、「もしも」や「万が一」を考えながら、行動し準備していかなければならないのかもしれないのかも知れません。9月は、防災の日(9月1日)、救急の日(9月9日)があります。この機会に、家族で「もしもの準備」を考えてみましょう。

明日、地震が起きたらどうする?



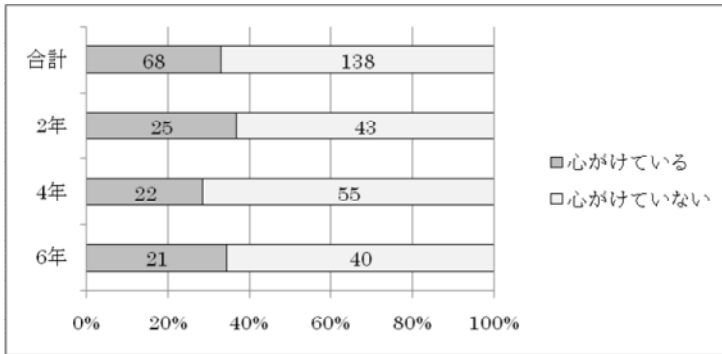
がうちの人と考えよう

よい姿勢を覚えよう！

今年度の健康診断の際、校医の先生方から「姿勢が悪い児童が多い」というお話をされました。確かに、学校での授業の様子をみると、机に肘をついていたり、猫背だったりするお子さんが多いようです。

7月に姿勢について、2年・4年・6年の2クラスずつにアンケートをとったところ下記の結果でした。

1 よい姿勢を心がけていますか？ (人)

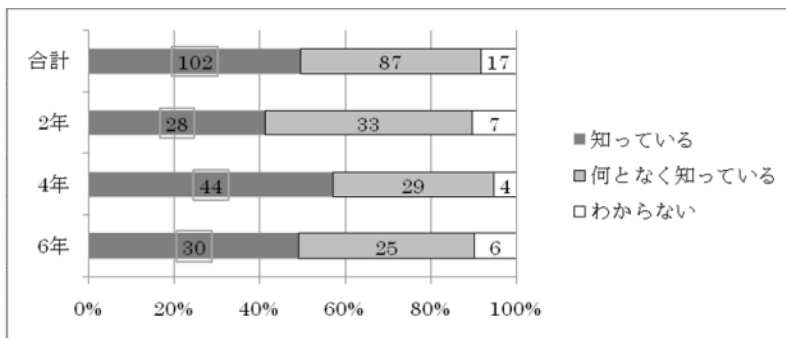


どの学年も、よい姿勢を心がけていない児童が多いことがわかりました。

また、よい姿勢がどんな姿勢か知っている児童は、半数しかないようでした。

今後も、よい姿勢について学校で、指導してきたいと思います。ご家庭でも、お子さんの姿勢について観察し、お声がけをお願いします。

2 よい姿勢がどんな姿勢か知っていますか？ (人)



ヒトの背中、ネコの背中

Q：ネコの背中が丸いのはなぜ？
 A：狩りをするとき、丸まってから勢いをつけて獲物に飛びつくため。飛び降りたときに衝撃を吸収する役割もあります。

Q：では、ヒトの背中が丸くないのはなぜ？
 A：ヒトはネコと違い、二足歩行。重たい頭やからだを支えるために、緩やかに曲がった背骨と筋肉が絶妙なバランスを保っています。猫背になるとそのバランスが崩れて、疲れやすくなったり背が伸びにくくなったりすることもあります。ネコのように背中を丸めなくて、ヒトのベストな姿勢を保ちましょう。

チェックしてみよう

すわるときのしせい、だいじょうぶかな？

- ・ふかく、こしをかけているかな？
- ・あしのうらが、ゆかについているかな？
- ・せずじは、のびているかな？

！ しせいがわるいと、からだのいろんなところにわるい影響をあたえます。とくにみなさんは、学校でながいあいだすわっていることが多いので、ふだんから注意が必要です。気がついた時になおすように、習慣づけましょう。