

ほほえみ

平成28年
10月27日
古川第四小学校
ほけんだより
NO. 9

11月7日は立冬です。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいと、疲れがたまりやすくなります。衣服の調節や、温かい食事を食べることで体調を管理し、本格的な冬に備えましょう。学校では、業間マラソンが始まっています。さわやかなこの時期に、体を鍛えておきましょう。

学校では、体調不良で早退するお子さんが増えてきています。食欲や顔色等、朝の健康観察をお願いします。

外遊びで元気なからだづくりをしましょう



カゼ予防で大切なのは？



手洗いうがい



休み時間の換気



十分な睡眠



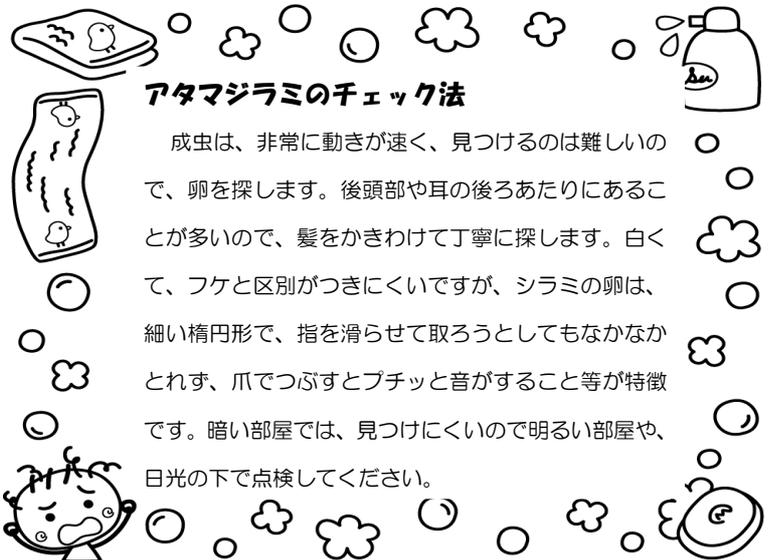
栄養バランスのとれた食事

<おうちの方へ>

頭髪のチェックをお願いします

市内学校で、アタマジラミが報告されています。アタマジラミは、清潔・不潔とは関係なく、感染するものです。ご家庭でも、後頭部や耳の後ろあたりに、卵がないか確認してください。

卵が見つかった場合は小児科や薬局に相談し、専用のシャンプー等で処置をお願いします。また、担任までご連絡ください。



アタマジラミのチェック法

成虫は、非常に動きが速く、見つけるのは難しいので、卵を探します。後頭部や耳の後ろあたりにあることが多いので、髪をかきわけて丁寧に探します。白くて、フケと区別がつきにくいですが、シラミの卵は、細い楕円形で、指を滑らせて取ろうとしてもなかなかとれず、爪でつぶすとプチッと音がすること等が特徴です。暗い部屋では、見つけにくいので明るい部屋や、日光の下で点検してください。

11月の保健目標

よいせいで生活をしましょう

寒くなりはじめると、どうしても姿勢が悪くなってしまいがちです。姿勢を正しくすると、体の発育によいのはもちろん、心もシャキッとして気持ちいいものです。

姿勢を直すにはまず、自分の姿勢の癖を知ることです。鏡や写真に写った自分の姿を見るとよくわかります。

家で、ゲームをしたい本を読んだりしている時の姿勢はどうですか？

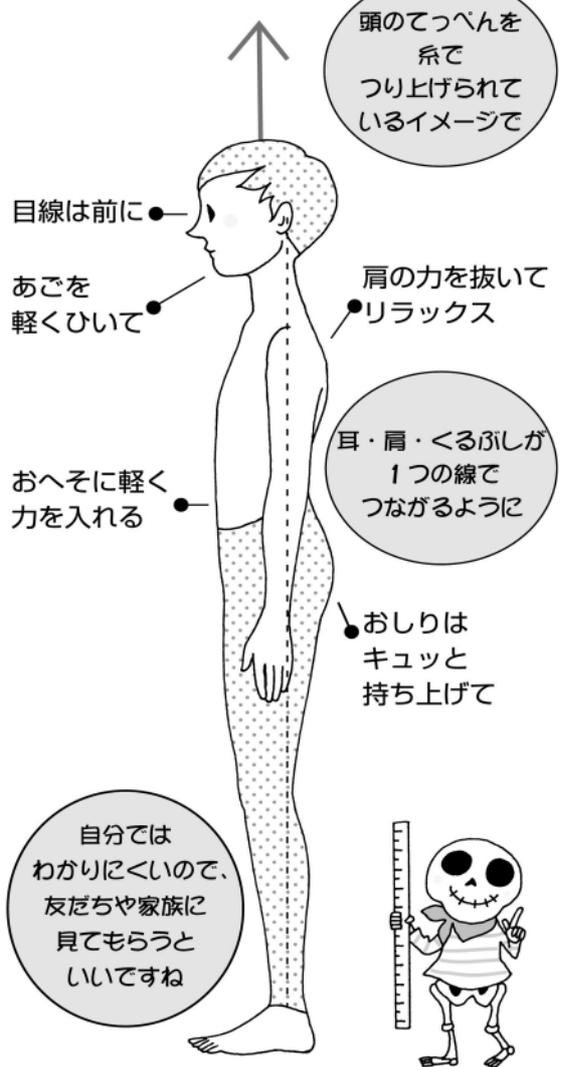
授業中だけよい姿勢にしようと思っても、なかなかできないものです。

自分の姿勢がどうなっているかチェックする心がけが大切です。

ゲームや読書をしているときは、時間を決めて、背伸びをするとよいそうです。ずっと同じ姿勢でいると、肩こりや腰痛の原因になります。



姿勢をチェックしてみましょう



自分ではわかりにくいので、友だちや家族に見てもらいたいですね



美しい姿勢を支える

筋肉をきたえよう



●腹筋

ひざを曲げ、あおむけに寝る。



おへそを見るようにして、ゆっくりおへそを見ながら、ゆっくり元に戻る。上体を起こす。 ※10回くり返す。

●背筋

うつぶせに寝て、両手両足を肩幅に開く。



息を吸いながらゆっくり両手両足を持ち上げてキープ。 ゆっくりと元の姿勢に戻る。 ※数回くり返す。

10月20日に、給食時間に全校で一分間姿勢を正して食べる時間を設けました。姿勢を正しくすることで、噛むことに集中するだけでなく、食事のマナーにも気を配ることができることを放送で話しました。ご家庭でも、お声がけをお願いします。

