



# ほけんだより～春休み直前号～

令和4年3月24日 さくら市立押上小学校 保健室より

あすから春休みです。みなさんは、どんな春休みにしたいですか？ 日々の疲れをとるためにリフレッシュするのもいいし、勉強や運動などをして自分の力をつけるのもいいですね。休み中も生活リズムをくずさないように、次の学年に上がる準備もしていきましょうね。

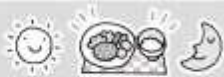
自分でつけよう

## 健康の通知票

- 5点：毎日できた
- 4点：ほぼ毎日できた
- 3点：まあまあできた
- 2点：あまりできなかった
- 1点：ほとんどできなかった



### 食事編



朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている

5 4 3 2 1

栄養のバランスよく食べている

5 4 3 2 1

ダイエットのために、〇〇だけや〇〇めきをしていない

5 4 3 2 1

ジュースやおやつを食べすぎないようにしている

5 4 3 2 1

合計  点

### 運動編



毎日適度な運動をしている

5 4 3 2 1

ウォーミングアップやクールダウンをしっかりとっている

5 4 3 2 1

痛いところがあったら思い切って休むようにしている

5 4 3 2 1

運動のあとはからだを清潔にしている

5 4 3 2 1

合計  点

### 睡眠編



毎日、早寝早起きをしている

5 4 3 2 1

睡眠時間を7時間以上とっている

5 4 3 2 1

寝る2時間前にはスマホやゲームをやめるようにしている

5 4 3 2 1

朝起きたら日光を浴びている

5 4 3 2 1

合計  点

### 社会編



気持ちよくあいさつができています

5 4 3 2 1

家族の中で役割を持っている

5 4 3 2 1

学校で割り当てられた役割を果たしている

5 4 3 2 1

将来の夢や目標について考えることがある

5 4 3 2 1

合計  点

### 心編



人の気持ちを考えて話したり行動したりできています

5 4 3 2 1

悪口や陰口を言わないようにしている

5 4 3 2 1

困っている人に声をかけたり助けたりできています

5 4 3 2 1

ストレスをうまく発散している

5 4 3 2 1

合計  点

## 評価結果

すべての合計

↓

点

1年間をふり返し、チェックしてみましよう。3点以下については、来年度できるように意識していきましょう★

# うんどう きけんしん じゅんび 運動器検診の準備をしよう！

4月18日(月)に運動器検診があります。これは、健康診断の1つで、脊柱・胸郭・四肢・骨・関節の病気や異常を早期に発見し、生涯にわたる健康づくりのために行うものです。健康診断の前に家で動きの練習をしましょう。できない動きも、練習をすればできるようになることもあります。ふらつくときは、机や壁などを支えにして練習するといいですよ。

**① 腰の曲げ伸ばし**

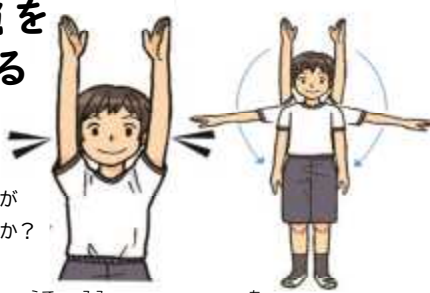


手が床につきますか？

腰を前に曲げると痛みがあるか？

腰を後ろにそらすと痛みがあるか？

**② 両腕をあげる**



ひじのあたりが耳につきますか？

肩は腕が耳につくまで上がるか？

**③ ひじの曲げ伸ばし**



ひじを曲げた時、指先が肩につきますか？

ひじは左右差なく、完全にのびて曲がるか？

**④ 片足立ち**



ひざを90度近くまで曲げて5秒間立っていられますか？(右と左、両方やる)

片足立ちが5秒以上できるか？

**⑤ しゃがみこみ**




両腕は、肩の高さでまっすぐ前に伸ばします

かかとが浮いているのは正しい姿勢ではありません！

足の裏を全部床につけられるか？

**⑥ 体の痛み**



普段の生活や、①～⑤の運動で痛みはありませんか？

これらの運動で、肩・ひじ・股関節・ひざに痛みがないか？



片足立ちやしゃがみこみは、普段の生活の中でなかなかやらないような動きのため、最初ではできなくても、練習すればできるようになることもあります。運動器検診前までに、ご家庭で動きの練習を、お子さんと一緒にしていただけると助かります。また、来年度も感染対策を行いながらの教育活動になると思います。春休み中も、毎日、朝晩の検温と健康観察をしていただきますよう、よろしくお願ひします。今までと同様、春休み明けに発熱や咳、のどの痛み等のかぜ症状がある場合や、感染した、濃厚接触者になった等の場合は、自宅で休養し様子を見ていただきますよう、ご協力お願ひします。