

ほけんまつり 11月

東小 11月保健だより

校内のホームページのQRコード
です。ご活用ください。



学校保健委員会開催！！

テーマ「立腰～姿勢について考えよう～」



11月20日(水)に学校保健委員会を開催しました。本校では、授業の始めと終わりに「立腰」を行っています。全校生が行っている「立腰」について児童一人一人が理解を深め日常の姿勢の保持ができるようになればと思います、テーマとして設定しました。



立腰とは…？

「腰が立つこと」
「腰骨が立つこと」
をいいます。

<「立腰」を意識するために行ったこと>

① 体育の補助運動として、V字バランスと片足立ちを全校生が実施。

V字バランス…姿勢を矯正する効果がある。

片足立ち…体幹を鍛える効果がある。



②「立腰週間」の実施

児童保健運動委員会による活動を実施。「立腰週間」に向けて、ポスター作成、動画の撮影。

ストレッチをしよう！



☀ 立腰週間では…

- ① 保健運動委員会から「立腰」についてのお話
- ② ストレッチ
- ③ 1分間立腰 を行いました。

保健運動委員会の話では、姿勢が悪いとなぜいけないのか、立腰をするといいことについて話しました。下記の内容が児童が話した内容です。

○姿勢が悪いとなぜいけないか

疲れが取れにくい、集中力が続かない、便秘や下痢、腹痛の原因にもつながります。その他に、姿勢が悪いと、むし歯の原因にもなります。特に猫背の人は要注意。猫背になると、口呼吸になってしまい、口の中の唾液を減らしてしまい、むし歯につながります。

○立腰をすると良いこと

健康になる、食欲が出て身体が丈夫になります。また、気分が明るくなり、頭がはっきりとして、色々なことにチャレンジできます。さらに学力アップにもつながります。その他に、気持ちの切り替えもできます。気持ちが落ち込んでいるときこそ、背筋を「ピン」としてみるのもいいと思います。



<立腰週間を実施してみたの感想、これからの課題>

・立腰週間を実施する前と後に、児童にアンケートを実施しました。「あなたは授業と始めと終わりに、しっかりと立腰できていますか」の問いに「できていない」と答えた児童が実施前にいましたが、実施後には0%になりました。また、「時々できている」「できている」と答えた児童は若干増えました。

・「立腰はなぜ大切なのか、立腰タイムで知ることができましたか」の問いには、できたと答えた児童が多くいました。また、立腰週間の感想として、児童から「立腰をするとしっかりと授業が受けられる」「今まで立腰と言われていたから行っていたけど、立腰には意味があることが分かった」等がありました。

・立腰はなぜ大切なのかを理解した児童がいる反面、できていない児童がいたことが課題です。今後も指導を継続していきたいと思えます。



「立腰」について児童一人一人が理解を深め、心も体も元気に過ごせるようこれからも活動をしていきたいと思えます。

姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



<おうちの方へ>

○栃木県で、インフルエンザが流行期に入りました。これから、インフルエンザなどの感染症の季節となります。

朝の健康観察をしっかりと行い、「いつもと様子がちがう」という時は、早めの対応をお願いします。

○最近、保健室に「手がカサカサして痛い、かゆい」と訴えて来室する児童が増えています。空気が乾燥すると、体がカサカサになってしまい、かいてしまって、その部分が痛みます。家でハンドクリームを塗る、リップクリームを塗るなどの保湿をお願いします。

○本校では、「ハテツ検査」を実施しています。ハンカチ・ティッシュを持っているか、爪を切ってきているか毎週水曜日に検査をしています。その結果を見てみると、ハンカチを持ってきていない児童、爪が伸びている児童の他に、爪の中が汚れて黒くなっている児童もいます。朝の健康観察に合わせて、ハンカチを持ったか、爪は短くきれいかのチェックも併せてお願いします。