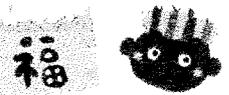


ほんだよ 2月

2月の保健目標 **姿勢を正しくしよう**



寒さで体が縮こまってしまいうこの季節、「姿勢が悪い」と言われることはありませんか？でも、「よい姿勢」ってどんな姿勢でしょう。「よい姿勢」は疲れにくく、元気に体を動かすことができます。体に負担がかからないので、背骨や内臓を順調に発達させることができます。

下のポイントに注意して、さあ！今すぐ「よい姿勢」をしてみましょう！



立っているとき

身体測定はこの姿勢で測りました！

- 背中のはばす
- 手はしげんにもものよこにつける
- 両足のかかとをつけ、つまさきを少し開く

すわっているとき

机とからだの間ににぎりこぶしが入る

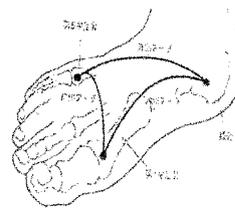
いすに深くこしかけ、背中をのばす

足のうら全体が床についている

土踏まずを育てよう！よい姿勢への第一歩 (足だけに)

5年生の身体測定時に、「土踏まずの役割」と「靴の選び方」についてお話をしました。一部をみなさんに紹介します。

人が歩いたり、走ったりするときには足裏に大きな負担がかかります。「土踏まず」には3つのアーチがあり、これは衝撃を吸収したり、ばねの働きをしたりする重要なアーチです。「足指じゃんけん」など足を動かすことで、大きく成長していきます。



靴の選び方のポイント

- ①かかとがしっかりしている
- ②紐やマジックテープで締められる
- ③つま先の余裕が5mm+成長分 (15mm以上は取りすぎです)
- ④指の付け根で底が曲がる

正しい靴の履き方「靴はかかとで履きます！」

- ①ひもやマジックテープをゆるめて、履き口を大きく開いて、足を入れます。
- ②かかとを「トントン」します。
- ③その位置でテープやひもをしっかり締めます。

花粉症クイズ

花粉はどこから入ってくる？

目
目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！

鼻
息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚
皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。

花粉が体にたくさん入ると、今年花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策！

保護者のみなさまへ

■花粉症の季節です■

スギ花粉・ヒノキ花粉の飛散する時期になりました。花粉対策は症状が出る前の受診と服薬や、マスクやメガネを活用して花粉を体内に入れないことが大切です。

花粉症用のメガネはふちが大きいので、転んだりボールが当たったりしてけがをすることがあります。ご家庭で相談の上、安全に十分注意してご使用ください。



学校保健委員会おしらせ
令和8年2月13日(金)

公開授業
「睡眠ってすごい!」5・6年
13:50~14:35 体育館

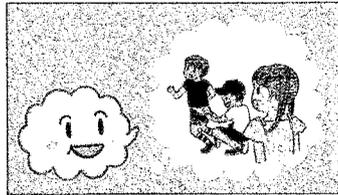
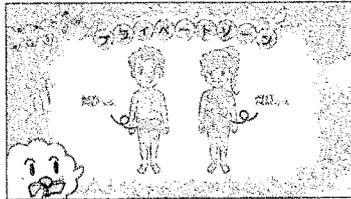
講演会
睡眠環境相談会
14:40~15:20 体育館
~親子で始める「快眠レッスン」~
今日から変わる我が家の朝!~

全学年の保護者の方がご参観可能です! お誘いあわせの上、担任に連絡帳等でお知らせください。

■3学期の身体測定を行いました■

本校では身体測定時に、発達段階や季節に応じて保健教育を行っています。今回1年生とひまわり学級には「おしえて! くもくん~プライベートゾーンってなあに?~」(東山書房)という絵本の内容をお話ししました。紹介します。

体はどこもとても大切だけど、「水着を着ると隠れる部分」と「お口」は、「プライベートゾーン」といってとくに大切な、自分だけの場所です。他人に見せたり、触らせたりしないよ。



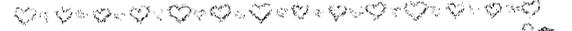
もし、勝手に見られたり触られたりしたら、大きな声で「やめて!」と言おう。友達が困っていたら、助けてあげよう。もし難しかったら、まわりの安心できる大人に相談しよう。

さわった人に「ないしょだよ」「約束だよ」と言われても、それは守る必要のない約束です。もしプライベートゾーンを見られたり触られたりしても、悪いのは決してあなたではありません。見た人、触った人です。

もし、あなたがプライベートゾーンをみられたりさわられたりしたら、わるいのはだれ?

あなた だれ

※指導の中で、「家族がキスしてくる~」という声が挙がりました。「おうちや国の文化もあるけど、きつとあなたのことが大好きで、かわいくてたまらないからキスするんだと思う。でも、成長してあなたが嫌だと思ったら、それは『やめてほしい』と伝えていいんだよ」とお話しさせていただきました。成長は寂しくもありますが、将来のためにも、自分の「やめて!」には力があるかどうか知っていてほしいな...と願います。



◇2年生「三食分け」◇

「えいようせんたい食レンジャー」(ポプラ社)の絵本を使って、給食に出る食材を栄養素に応じた三食食品群に分けました。



◆3年生「睡眠列車」◆

夜、眠くなってきたら「睡眠列車」が近づいてきた合図です。「睡眠列車」では成長ホルモンのプレゼントをもらったあと、「のびのび駅」「元氣駅」「優しい心駅」「記憶駅」を通過します。

◇4年生「冬の重ね着に挑戦しよう」◇

小春日和の一日、雪が舞う一日...あなたはどんなコーディネートをする? 寒い冬を元気に過ごせるように、スタイリストになって重ね着をしてみよう。「3つの首」を温めるのが重要です。

◆6年生「数字で見る6年間の成長」◆

小学校生活最後の身体測定。どれくらい背が伸びたかな? 体重は? 生え変わった歯の数は? 食べた給食の量は? 眠っていた時間は? 授業を受けた時間は? 仲間と過ごした時間は...? 様々な数字で6年間の成長を振り返りました。



※5年生は表面に掲載しています。

各学年に指導した内容を一部掲載しました。詳しい内容はぜひお子さんから聞いてみてください。保健室での指導は限られた時間ですが、体や心の健康を意識するきっかけとなれば幸いです。

2月20日は// アレルギーの日



学校で初めての食材を食べた際にアレルギー症状が出る場合があります。給食対応は、医師の指示が必要となります。症状がありましたらご相談ください。

食物アレルギー 診察前に準備しておきましょう

正しい診断を受けるためには、状況を医師に十分に理解してもらう必要があります。

アレルギー症状が出るかどうかは食べた量や調理方法で変わることがあります。詳しく正確に伝えることが大切です。



これらの情報を準備しておきましょう

- なにをどのくらいの量食べたか
- どんな調理形態だったか
- どこにどのような症状が現れたか
- 食べてから何分後に症状が現れ、どのように変化したか
- これまでに同じものを食べて症状が出たことはあるか

不安なことや確認しておきたいことなども併せてメモをしておく、聞き忘れを防ぐことができます。

