

ほけんだより 9月

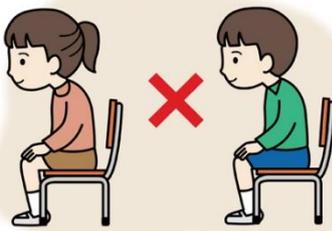
矢祭小学校
保健室
令和6年9月5日



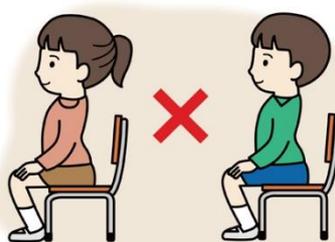
～たのしみな2学期がはじまりましたね～

2学期がはじまり、2週間がたちました。夏休みモードから学校モードに切り替えはできましたか？正しい生活リズムは、からだの免疫力を高め、感染症などのつらい病気を防ぐことにもつながります。夏休みの課題であった、「健康カレンダー」を見ても、2学期元気に過ごすことのできている人は、夏休み中もよい生活リズムで過ごすことができている人が多い様子…。学校の日もお休みの日も、“早寝、早起き、朝ごはん”を意識して、生活リズムを整えていきましょう！

こんな姿勢になっていないかな？



※背中が丸まっている



※そりごしになっている



※こしがすべりおちている

上のような姿勢をずっと続けていると、背骨に負担がかかって腰を痛めたり、背中がまがってしまう他、首や肩まわりの筋肉のこりや痛み、視力低下の原因に…。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。

骨や筋肉の成長途中である今だからこそ、日頃から「正しい姿勢」を心掛けましょう！

正しい姿勢は…ぐう・ぺた・ぴん！



① 背中とおなかにぐうひとつ

② 足は床にぺたんとつける

③ 背中はぴん！

正しい姿勢をつづけると…「たくさんの筋肉が自然と使われて、骨や筋肉が強くなる」「血流がよくなり、勉強に集中しやすくなる」「特定の筋肉や骨に負担がかからず、肩こりなどのからだの不調をふせぐ」など、うれしい効果がたくさん！おうちでも学校でも、意識してみましょう。

大事な目を守るために

机やタブレットと目の距離は、**パー2つぶん**あけるようにしましょう！



◎ 2学期発育測定がはじまっています

矢祭小学校の全児童を対象に、夏休み明けより、順次発育測定をおこなっています。今後は9月10日（火）に、5年生の発育測定を終え、全クラス実施終了を予定しています。なお、発育測定の結果は「けんこうのきろく」に記載して、9月12日（木）にお渡しいたしますので、お子さんの成長を楽しみにしてください。



◎よい歯の児童の表彰が行われました

6年間、一度もむし歯がなかった児童の表彰が、8月26日に矢祭小学校の会議室で行われました。今年度は10名もの6年生が、表彰を受けることができました。これは、ご家庭での指導と本人の努力の賜物だと思います。表彰された10名の児童と保護者の皆様、誠におめでとうございます。



◎非常食体験をおこないました

8月30日の給食の時間に、「非常食体験」を行いました。献立は救急カレーとライスクッキー（いちご味）、500mLの天然水の3つです。体験中の放送では、非常時に食事があることのありがたさや、日頃から備えることの大切さについても触れました。ぜひご家庭でも非常時の備えについて見直してみてください。

非常時の豆知識 ～ペットボトルで簡単ランタン～

災害時に起こりうる停電。そんな時に火をつかわず、ひと工夫で部屋を明るくする方法を見つけたのでご紹介します！

【方法】

→懐中電灯の上に水を入れたペットボトルを乗せるだけ。
光が乱反射して周りを照らすことができるのだそう。
(懐中電灯が小さい場合は、右の写真のようにコップに入れてみるといいようです。)



↑警視庁ホームページより引用

◎「けんこうのきろく」を配付します

9月12日（木）に、2学期の発育測定における結果を記載した、「けんこうのきろく」をブラインドファイルに入れて全校児童に配付します。内容をご確認いただき、押印の上、翌日の9月13日（金）までに担任までお戻しく下さい。



なお、歯科検診・発育測定・視力検査・聴力検査において治療勧告書を出した児童のうち、9月11日時点で学校への受診の報告のない児童に関しましては、あわせて該当する検査の治療勧告書も再度おわたしましたので、ご確認のうえ、早いうちに受診・学校への報告をお願いいたします。