



ほけんだより

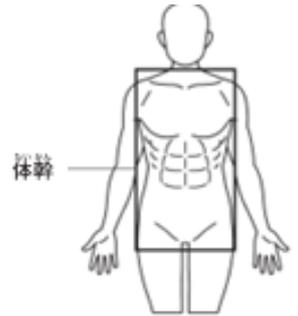
令和7年1月8日
竜東小 保健室 NO.12
文責 福山

あけましておめでとうございます。みなさんは、楽しい冬休みを過ごすことができましたか。今年も楽しい1年にしていきましょう。

さて、今日から3学期が始まりました。竜北東小では、12月は発熱や風邪など体調不良を訴えて、欠席する人が多くいました。また、インフルエンザの流行で、学年閉鎖したクラスもありました。せきが出ているときは、マスクをして、のどを守るとともに、周りの人にうつさないように気をつけましょう。

体幹を強くする遊びにチャレンジしよう！！

頭や手足をのぞいたどう体部分のことを、「体幹」といいます。体幹には、大きな骨や筋肉が集まっていて、体を支え、手足を動かすときの土台となります。



「速く走れるようになりたい」、「遠くまでボールを投げられるようになりたい」などといって、手足の筋肉だけをきたえても、うまくはいきません。土台となる体幹が弱くて不安定だと、体を動かしたときにバランスをくずしてしまったり、手足にうまく力を伝えられなかったりするからです。

小学生のうちは、まずは体幹を強くすることから始めましょう。体幹が強くなると、スポーツが上達しやすくなるのはもちろん、良い姿勢や大げがの予防にもつながります。

体幹が強くなると・・・

☆姿勢が良くなる

自然と良い姿勢がとれるようになるうえ、同じ姿勢を続けていても疲れにくくなります。

☆スポーツが上達する

手足などにスムーズに力が伝わるようになり、スポーツが上達しやすくなります。

☆大げがをしにくくなる

バランスをくずしたとき、とっさにうまく手をついたり、受け身をとったりできるようになります。



遊びながら体幹を強くしよう

体のバランスがくずれそうになると、体をまっすぐに保とうとして自然と体幹の筋肉が使われます。そのため、倒れないようにバランスをとる動き遊びに取り入れると、体幹が強くなります。

片足バランス

体をまっすぐに保ち、10秒キープ



左右の足で、同じようにやってみよう

クマ歩き

うでのをばし、前を向いて進む



ひざをつかない

ラッコのポーズ

頭とかたを上げて、10秒キープ



ひざは直角
手はゆかに水平

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと



●すききらいしないで何でも食べる。



●夜ふかししないで早寝早起きをする。



●ごろごろしないで運動する。



●手洗い・うがいをしっかりする。



●こまめに部屋の空気を入れかえる。

ウイルスがいやがる
ことをたくさんやって、
かぜを予防しよう!



その他にも、せきやくしゃみが出るときは、マスクをしましょう。また、インフルエンザなどのウイルスは、かんそうした空気が増えます。そのため、加湿をすることも大切になります。加湿器を使う、コップに水を入れて部屋にお置く、マスクをしてのどのかんそうを防ぐなど、自分で対策できるところから始めていきましょう。

保護者様へ

3学期の身体測定を行います。

1月16日(木)【1・5年生】、1月20日(月)【3・6年生】、1月22日(水)【2・4年生】の予定で実施します。そのため、当日は、体操服の持参をお願い致します。また、3学期の身体測定では、手と足の爪が伸びていないかのチェックも行いますので、定期的に爪を短く切るようにご家庭でもお子様へ声かけをお願い致します。

計測の結果は、「3学期身体測定結果」のプリントでお知らせします。準備ができ次第、保健室からのピンクの封筒に入れて、結果プリントを配付しますので、お子様と一緒にご確認ください。

※同封してあるプリントのみ、ご家庭で保管していただき、ピンクの封筒は、学校へご返却ください。

