

ほけんだより



【今月のめあて よいしせいで生活しよう】



2月3日は「節分」でした。家から追い出したい悪いことには「鬼は外」。
幸せは家にたくさん入ってくるように「福は内」と言って、豆をまきますね。
実はこの鬼、家の中だけではなく、一人ひとりの心の中に潜んでいることが
あります。



この機会に、**自分の心の中にいる鬼**を退治して、福を呼び込むようにしまし
ょう。まずは、『自分の心の中の鬼』に気づくところから・・・ですね。
(残念なのは、周りは感じているのに、自分自身が気づけていない場合です。)



例えば、
好き嫌いの鬼、忘れ物の鬼、夜ふかひ鬼、勉強嫌いの鬼
ねじわる鬼、なまけもの鬼



感染症の流行は、もうしばらく続きます



学校では、1月の中頃より、インフルエンザによる欠席連絡が届くようになり
ました。第4週からは、欠席者が増え始めたため、2クラスを学級閉鎖にし
ました。閉鎖期間中にも、同じクラスで、発熱後「インフルエンザ」の診断を
受けた・・・という新たな報告も届いて、感染力の強さに驚きました。



現在、インフルエンザの報告は、A型・B型ともに届いています。コロナ感
染症の報告もあります。インフルエンザは感染力が強い病気です。



熱が出てからインフルエンザとわかるまでには、少し時間がかかりますし、
今回、**熱が出る前に、「のどが痛い。」と訴えている**ケースがわりと多いように思いま
す。ですから、**朝から体調が悪い時には、欠席して**様子を見てください。



体の調子が悪かったら、まず「**家の人に伝えて、熱を測る。**」ということは、
これからも続けていきましょう。



保健室前に掲示している「なぜ欠席者のグラフ」も見てくださいね。

よいしせいを続けるために 大切なこと



- ① 疲れにくいこと
- ② からだに無理(負担)がかからないこと
- ③ 動きやすいこと

この3つが、よいしせいの条件だといわれています。

立っている時の良いしせいのイメージとしては、**頭**のてっぺんを上から糸で引っ張られている感じ。 (あごをひき、肩をまっすぐ起こして腰を立てる(伸ばす)。そうすると、自然と胸を張った姿になり、横から見ると、**耳・肩・腰・くるぶしが一直線**になります。)



しせいを支えるのは、**首やおなか、背中、腰、足**までの筋肉。ですから、筋肉の力が弱いと、姿勢を保つことが難しくなります。しせいが崩れやすくと、やがて体の一部分に無理がかかり、痛みやしびれ、ゆがみにつながることもあります。



体を支える筋肉は、毎日の生活や外遊びを通して鍛えられていきます。特に、走り回る遊びや、遊具や鉄棒で体を支えたり持ち上げたりと、遊びを通して身につく力は大きいです。こまめに歩くことも大事です。

あとは、自分で「授業最初の〇分は、しせいを正しくしよう。」と、意識して続けていくことで、正しいしせいを保てる時間が長くなり、やがて、それが自然と身についてくることもあるようです。



【自分の体をチェック】★となりの席の人や、家の人に見てもらって□にチェックしてみよう。

し せ い	立って	① 横から見て、耳・肩・腰・くるぶしが、一直線になっているかな?
	いる時	② 頭のうしろ・肩・おしり・かかとが、カマについているかな?
い	座って	① 頭のとっぺんからおしりまで、一直線になっているかな?
	いる時	② ひざは直角(90度)に曲げて、背もたれによりかからずに座れているかな?
バ ラ ン ス を く ず さ ず、 い す か ら 立 て る か		① 両足で立ち上がって3秒キープ
		② 胸の前で手をクロス。片足をまっすぐ前に伸ばして、反対の足で立ち上がって3秒キープ
		③ 頭の後ろで手を組み、片足をまっすぐ前に伸ばして、反対の足で立ち上がって3秒キープ

【保護者の方へ】 お風呂上りに、時々お子様の**背中**の観察をしてください。

チェックポイントは、肩や肩甲骨の位置や左右差。腰のくびれの左右差。深くお辞儀をした時の背中や腰の高さの左右差です。背骨のゆがみやねじれにつながる病気の早期発見として、内科健診にも入っている検査項目です。見る機会はあっても、チェックをすることの少ない背中**の**観察・・・実は大事です。