



# ほほえみ No.2



令和4年5月23日  
横浜市立東戸塚小学校  
保健室

5月も終わりに近づき、気温や気候の変化が大きい6月を迎えます。寒暖差が大きいと、体調を崩しやすくなります。元気に生活するためには、衣服の調節はもちろん、睡眠・食事・運動など生活リズムを整えることが大切です。生活リズムが整うと、体だけでなく心も元気になりますよ。

## ☆自分の生活をふりかえってみよう☆



|                                     |  |                        |   |
|-------------------------------------|--|------------------------|---|
| <p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p> | <p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p> | <p>適度からだを動かしていますか？</p> | <p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p> |
|-------------------------------------|--|------------------------|---|

生活チェックの結果はどうか。元気が足りないと感じている人は、早めに布団に入り睡眠を多めにとる、好きな遊びを楽しむ、美味しいものを食べるなど、生活を整えるとともにリラックスする時間を作りましょう。悩みや不安がある人は、家族や友達に相談するのも良いですね。

**急な暑さに ご用心 寒暖の差が大きい この時季の備え**

|                             |                              |                             |                             |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|                             |                              |                             |                             |
| <p>脱ぎ着のしやすい服で体感温度を調節しよう</p> | <p>汗をかいたら清潔なタオルやハンカチでふこう</p> | <p>気温が高いときはこまめに水分補給をしよう</p> | <p>外出のときは帽子をかぶり紫外線を避けよう</p> |

## 熱中症をふせごう (熱中症…体の水分が不足し、頭痛やけいれんをおこすこと)

**こんなときは、ちゅうい!**

- 暑い日の運動
- 気温や湿度の高い場所

どうすればふせげるの？

- こまめに、水分補給する
- 外では、帽子をかぶる
- 気温や活動にに応じて、マスクを外す
- ひかげで休けいする
- 睡眠を十分とり、3食食べる。

☆保護者の方へ☆

健康診断、まだまだ続きます。

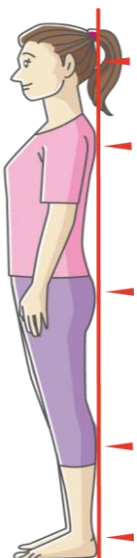


|         |                   |
|---------|-------------------|
| 5/25(水) | 歯科検診 2年生、1年生      |
| 5/27(金) | 聴力検査 5年生          |
| 5/30(月) | 聴力検査 3年生          |
| 5/31(火) | 尿検査 全校児童          |
| 6/9(木)  | 耳鼻科検診 1年生+2・3年希望者 |
| 6/16(木) | 眼科検診 全校児童         |
| 6/23(木) | 耳鼻科検診 4年生+5・6年希望者 |
| 6/27(月) | 色覚検査 4年生          |

「正しい姿勢、できていますか？」



現在行っている内科検診で、姿勢を見ていただいておりますが、肩関節から首にかけて硬くなっている児童や、肩甲骨が広がって動きにくくなっている児童がみられます。中には、「気をつけ」で胸をはって背筋が伸びた状態と、「休め」で体の力を抜いた状態の姿勢があまり変わらない児童も見られました。要因としては、生活環境の変化、スマートフォンやタブレット、ゲーム機器の長時間の使用が考えられます。姿勢が悪いと、頭痛や肩こりなど体の不調につながります。成長期のお子さんの姿勢のため、目のため、そして心のためにも、メディア機器の使用が長時間にならないよう、時間を決める、約束を作るなどして、注意して見守っていただけたらと思います。また、コロナ禍になり、外よりも室内で遊ぶことが増えたご家庭も多いのではないのでしょうか。親子でストレッチをしたり姿勢体操をしたりなど、体ほぐしを試してみるのもおすすめです。



良い姿勢の確かめ方 ～親子で一緒にやってみよう～

壁にかかとをつけて、気をつけの姿勢でまっすぐ立ちましょう。

良い姿勢の人は、【頭・肩甲骨・おしり・ふくらはぎ・かかと】が壁につきます。また、腰の後ろには、手の平が入る隙間ができます。上の5つの中で、1つでも壁につかない場所がある人は、姿勢が悪くなっています。

肩甲骨、かたまっていませんか？

お子さんの〈気をつけ〉〈休め〉の姿勢を後ろから見てみましょう。肩甲骨に動きが見られたら、合格です。かたまっていて動きがあまり見られない場合は、①手を自分の肩に置き、肘（肩）を回す動きや、②両手を後ろで組み、後方に引っ張る動きなどを取り入れて、少しずつ改善していきましょう。