

# ほけんだよ!

美しが丘西小学校

保健室発行

平成 27 年 6 月 11 日

6月に入り、だんだんと暑くなり、初夏の陽気を感じる日も増えてきましたね。雨が続くと気分も落ち込みがち。心や体までじめじめしないように元気に過ごしましょう。

## まもってほしい保健室のルール ~みなさんが利用しやすい保健室のために~

保健室は児童の皆さんが利用できる場所です。全校児童が利用できる場所であるために、皆さんに気を付けてほしいことがいくつかあります。一人一人が気持ちよく利用できるよう、ルールやマナーを守って保健室を利用してください。

- ★けがは原則として初回の処置をします。(帰宅後、ご家庭でも様子を見てください。)
- ★けがや病気が軽い時は休み時間中にきてください。授業中に来室する場合はどうしてもがまんできないとき、必ず先生にいったりしてから来室しましょう。
- ★朝、すでに具合の悪い場合は、無理をせず休養することをおすすめします。
- ★保健室は、気分の悪い人が休む場所です。静かにしましょう。

あなたは **ちゃんとみがけてる?** (6/8~6/12) **歯** と口の衛生週間

美しが丘西小学校では、歯と口の健康週間として、3つの取り組みをします。

### 1 給食後の「はみがきタイム」

普段はクラスごとに歯みがきをしていますが歯と口の健康週間は、全校一斉に音楽に合わせて歯みがきを行います。

### 2 歯みがきチェックシート

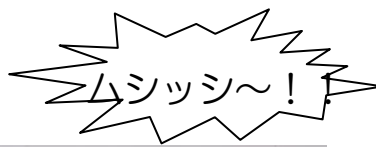
歯みがきチェックを6月8日(月)から6月12日(金)までの期間で実施します。

1日3回磨けたらチェックカードに色塗りをします。

### 3 むし歯予防劇

保健委員会の児童が自ら考え制作した劇を6月4日(木)の集会で発表しました。その時の様子です。

6月のほけん目標は、  
『歯を大切にしよう』



歯ブラシマン参上!

# 体力もりもり！美西っ子体力アップ大作戦

今年度では体力アップをテーマ保健委員会に活動をしています。  
WHO（世界保健機関）の定義では「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な心身の不調は自分で手当て」とありますが、とりわけ大切なのが前半部分だと思います。心身の健康の維持、増進するにあたり、自身の判断による割合は、成長とともに増していきます。言わば自分の人生の一部としてよりいっそう自覚し、責任を持って行動していく必要があるのです。基本は「運動・食事・睡眠（休養）」の生活習慣を崩さないこと。そのうえで、けがや病気の予防、早めの治療なども心がけたいものです

横浜市体育協会の方を招き、委員会の時間に体力アップのお話を聞き、ボールの投げ方を教えてもらいました。

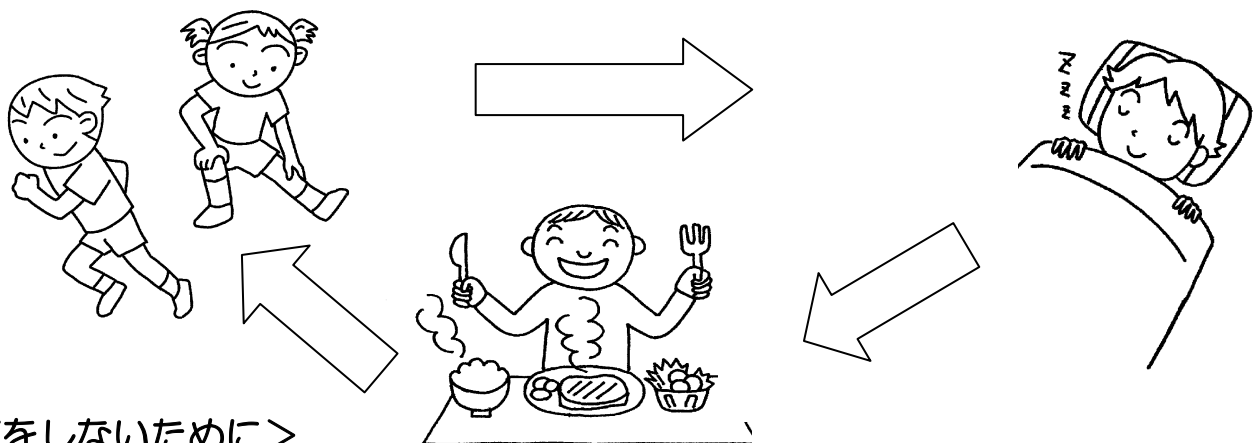


## <体力がアップしたら何ができる？>

大人になって体力がおちてきたときに、ひどい場合は、歩くことも難しくなります。遊ぶだけでも、体力はつきます。よく外で遊んでいる人は続けてください。外であまり遊んでいない人は、週に1回でもいいので、少しずつ外で遊ぶ時間を作ってみましょう。校庭を1周歩くだけでもいいと思います。

## <健康な体をつくるサイクル>

運動をするとお腹がすきます。たくさん食事をすると大きくなれます。疲れるとよく眠れます。またよく眠れると、次の日に疲れが取れてまた元気に遊べます。そしてまた遊ぶとお腹がすいて食べます。その繰り返して体力がついていきます。体力は明日すぐつくものではありません、毎日少しずつ運動することで、体力がついていきます。



## <けがをしないために>

体をやわらかくしておくことが大切です。準備体操は、「これから体を動かすよ」と筋肉や体に知らせているのです。いきなり体を動かすと、筋肉をいためてしまいます。大人になるにつれて体が硬くなるので、小学生のうちからストレッチをするように心がけましょう。ストレッチを続けると体はやわらかくなっていきます。毎日できなくても、気が付いたときにやってみましょう。

保健室前にボールの投げ方の説明を掲示してあります。