



# ほけんだより



令和3年6月28日  
善部小学校 保健室

虫や植物を育てている学年が多く、生き物の命に触れる機会が増えました。

6月ですべての健康診断が終了しました。結果は健康手帳にてお伝えしていきます。受診のおすすめを受け取った方は、早めの受診をおすすめいたします。



登下校や遊びの時、マスクをつけているのが苦しくなったら、

ソーシャルディスタンスを守ってマスクをはずしましょう！

暑くなったら・・・



すこしはなす



ずらす



はずす

- ✧ マスクをしているとのが潤って、気づかないうちに脱水になります。のがかわいていなくても1時間を目安に水分補給をしましょう。
- ✧ 外に長時間出るときは、帽子をかぶりましょう。
- ✧ マスクをしながらきつい運動や長時間の運動をすると、肺などの呼吸器に負担がかかります。

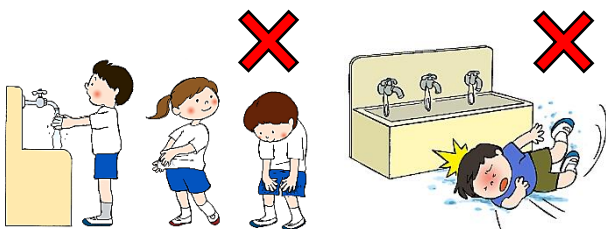


ハンカチ、置いてけぼりにしないで！



ハンカチを忘れずに持ってきていますね。今持ってる？と聞くと、今は・・・と固まってしまう人もいますね。教室やランドセルの中に置いたままにせず、持ち歩きましょう。

床がぬれていると、ころぶ原因になります。服で手を拭くと、ばい菌が服や手についてしまいます。



ハンカチは、いざというときにも使うことができます。

- 手を洗ったとき
- 汗をかいたとき
- けがをしたとき  
→ 冷やす、傷をおおう(ガーゼなどが無いとき)
- 火事などで煙が上がっているとき



めざせ！～良い姿勢の善部小～

# お家で一緒にやってみよう！

良い姿勢を維持するためには、体を支える筋肉をきたえることがポイントです。「ちりも積もれば山となる」ということで、日々繰り返すと驚くほど体が変わっていきますよ。

今回は生活の中でできる、ちょこトレ(ちょこっとトレーニング)です。家族で続けてやってみましょう！

## 片足立ちで歯みがき

歯みがきのとき、片足で立ってみましょう。

軸の足と上半身が曲がらないようにします。

1分ごとに足を交代します。

1分間キープできるかな！？

手洗いの時にチャレンジするのも

良いですね。



## お風呂でしゃがんで

### 髪を洗おう

お風呂で髪を洗うとき、いすを使わずにしゃがんで洗いましょう。つま先を正面に向け、かかどが浮かないように注意！



(京都整形外科医会)

姿勢が悪いとなりやすい

## 【ロコモ】って何？

悪い姿勢は、排便や食欲、疲れやすさなど、体と生活のあらゆる場面に影響します。その一つが**運動器(骨・関節・筋肉・神経など)の能力の低下**です。運動器がうまく使えないと、立つ、歩く、といった移動するときの動きがしにくくなる【**ロコモティブシンドローム**】になります。ロコモは高齢者に多いように思われがちですが、ゲームや屋内遊びが増えたり、生活が便利になったことで、子どものロコモが増えています。

## 保護者の方へ

子どもの姿勢を正しく導いてあげるには生活の様々な場面で観察してあげることが大切と言われています。



ぜひ、立つ姿勢、座る姿勢、歩き方を見てみてください。姿勢が良くなると、見た目の印象も変わっていきます。

## 生活・運動習慣の変化や姿勢不良



\* いま子どもの運動器機能に異変が・・・

転びやすい・転んだ時手をつけずに顔面をうってしまう・雑巾がけできない  
まっすぐ走れない・和式トイレが使えない・30年で骨折率は2倍に

\* さらに

肩こり・不眠・食欲不振・イライラ・胸やけ・便秘・階段上って息がきれる

すべて子どもの訴えです。

## まずは姿勢を正しましょう

体がかたい場合は、とくに肩甲骨、骨盤を積極的に動かしてください

「よく食べ、よく寝て、よく遊ぶ」習慣をつけましょう



頭・背中・お尻・かかどが全て壁についている

背骨と太もも、太ももとすねを直角に保つ

(公社) 日本医師会  
日本整形外科学会  
日本臨床整形外科学会  
日本運動器科学会  
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会