

ほけんだより 12月



2018(30)年12月20日
冬休み号

茨木市立畑田小学校



2018年も残すところ、あとわずかとなりました。いよいよ楽しみにしている冬休みが始まります。クリスマス、お正月と・・・イベントが続きます。風邪などで体調を崩すことのないようにしたいですね。そして2019年、良いお年をお迎えください。

冬休みもけんこうに過ごそう！

ふ きそくな
生活リズムに
ならないように！

か ラカライ
や りすぎ、
見すぎに注意！
ゲームやテレビ

ゆ だんせず
お休み中も
かぜ予防を

み がこう！
歯1本1本を
ていねいに

す ききらい
なくして栄養
バランスよく

早ね・早起き・朝ごはん！！ そして……歯みがき！

冬休みは、ついついお家の中で、ゴロゴロ、ダラダラ・・・そんな生活になりがちです。生活リズムは一度乱れると元に戻るのが大変です。新学期「朝、起きるのがつらい・・・」にならないように、冬休みも学校生活と同じリズムを心がけてください。歯みがきも面倒くさがらないで1日3回、食後の歯みがきをめざしましょう。むし歯は自然には治りませんよ。

「お酒」の表示に注意！！

缶などのパッケージにおいしそうな菓物がデザインされた飲み物をよく目にします。パッと見るとジュースのようですが、実は「お酒」であることがあります。お酒の場合は必ず「お酒」というマークが入っているので、「お酒かジュース」がよく確認することが大切です。また、お店では「お酒のコーナー」を表示する決まりになっているので、棚の周りの表示にも注意してください。ご家庭でも、飲み物を冷蔵庫に入れる時は、お酒とジュースの場所を分けるようにすると、まちがえにくくなります。



3学期の身体測定

1月9日	6年生
10日	5年生
11日	4年生
15日	3年生
16日	2年生
17日	1年生

体操服をわすれないでね！

子どもの姿勢あるある！！ 保健室前の掲示板を利用して、子ども達に自分自身がしている姿勢のイラストにシールを貼ってもらいました。学年によって大きな差異はありませんでしたが、意外に自分がどんな姿勢をしているか気づいていない子どもが多いように思いました。これを機会に自分の姿勢を意識してもらえればといいなと思っています。



子どもたちの
姿勢についての
集計結果

1位
後ろに倒す型



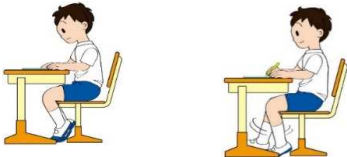
- ・机と椅子の間があき過ぎ
- ・腕が机から離れている
- ・バランスを崩し、後ろに転倒しやすい

2位
うつむき型



- ・背骨が丸くなっている
- ・肩甲骨が前に下がっている
- ・眼と本の距離が近い

3位
かかとをあげる、足を揺らす型



- ・椅子の高さがあっていない
- ・床に足がつかないと背骨も不安定
- ・踵があがっていると、太ももの裏が圧迫され血行不良やだるさの原因

5位
ほおづえ型



- ・ほおづえを続けていると、あごが変形
- ・歯並びにも影響が出る
- ・体を斜めになっている場合は、背骨が曲がり、片側だけ内臓が圧迫される

6位
足だし型



- ・背骨が曲がる
- ・骨盤が横に倒れる
- ・人が躓きやすい

★イスによって姿勢は変わります。足が床にぴったりすると安定感もあって、楽に座れます。椅子が高い場合は先生に相談してください。

★悪い姿勢をし続けると、勉強に集中できなくなったり、疲れやすくなります。前かがみの姿勢(いわゆる猫背)は肺が広がらないため、深い呼吸ができません。深い呼吸ができないということは、脳への酸素供給が減って、ぼーっとしやすくなります。姿勢がよくなれば、呼吸もしやすく、呼吸がしやすくなれば体調も精神状態もよくなります。

★下を向いての勉強や、手元にあるゲームなど、昔と違って下向き状態が多い時代です。子どもの健康を考えて、ご家庭でも正しい姿勢を意識するよう声かけをお願いします。

正しい姿勢のポイント

正しい姿勢のポイントは？

ゲー・チョキ・パー

ゲー

ゲーをおなかとせなかにいれて、せすじをピーンとのぼそう！

チョキ

ひじをちよっかくにしたときに、チョキでつくえがはさめるかな？

足はゆかにつける

パー

めんと本はパー2つぶんはなそう！