

いきいき

令和4年4月28日
ほけんだより 5月号

5月保健目標
姿勢を正しくしよう

新しい出会いの4月が終わりました。お子様たちの様子はいかがでしょう？学校は楽しいことばかりではないと思いますが、その子なりの頑張りの後押しをしていただければと思っています。心の不調は身体の不調にもつながりますので、気になることがありましたらご相談ください。

健康観察の入力について

健康観察フォームの入力に協力いただきありがとうございます。

現在、40～50名の未入力が続いています。連続して入力がない場合は、担任から連絡させていただきます。また、4月から新フォームになっていますので、旧フォームのブックマークは削除してください。健康状態確認の都合上、入力は7:40までをお願いします。陸上練習参加者は、入力時間が早いのでご注意ください。

正しい姿勢を考えよう

成長期の子どもの骨や関節は柔らかいため、悪い姿勢の影響を強く受けます。

ゲームやスマートフォンの普及により、姿勢への影響が心配されるようになりました。おうちでの姿勢はどのような様子でしょうか？ソファーに座って、猫背でゲームをやっていたり、寝転がってスマホやタブレットを見ていたり、と心配なことが多いのではないかと思います。

そもそも、姿勢が悪くなる理由は何でしょうか？

①日常生活の動作は、ほとんど下を向いて行う。

②重力がかかっている。

主に、この2つが理由として挙げられます。

意識的によい姿勢をとらないと、背中が少しずつ丸くなっていきます。姿勢の悪さは、年月が経ってから出てくる肩こりや腰痛の原因になります。

スッと姿勢良く立っている姿は、大人でも子どもでも気持ちがいいものです。学校生活では、姿勢を正しても、だんだん「背中が曲がってくる」「肘をつく」「足が机からはみでる」「身体が斜めになる」といったことが起きてくるので、継続して指導をしていきたいと思っています。

健康診断を実施しています

尿検査提出のご協力ありがとうございました。学校では、身体測定・視力検査・聴力検査が終わりました。受診が必要な人には、個別にお知らせしますので、早めに受診をお願いします。

なお、定期的な受診を近いうちに予定している人は、早めにお渡しすることもできますので、連絡帳等でお知らせください。

スクールカウンセラー来校日

昨年度に引き続き、井合宏子スクールカウンセラーが月1～2回来校します。詳しくは、スクールカウンセラーだよりをご覧ください。

5月の来校日は5月13日(金)と28日(金) 10:30～16:30です。

些細なことでも話すことで気持ちを整理することができます。遠慮なくご希望ください。