

いきいき

令和5年5月2日

5月保健目標

ほけんだより 5月号

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を後押し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。

学校における新型コロナウイルス感染症対策の考え方について

新型コロナウイルス感染症の5類感染症への移行後においても、日常的な健康観察（コロナ禍以前と同様）、適切な換気の確保、手洗い等の手指衛生や咳エチケットの指導を引き続き行っていきます。

学校は集団生活の場ですので、感染症を持ち込まないことが大切です。皆さんが安全に学習を続けていくために、体調が優れない場合は決して無理をしないようにしましょう。

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、背中は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10日(水)と24日(水) 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。