

いきいき

令和6年4月30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？学校ではいろいろなことがあります、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。

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。ご家庭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長時間のスマートフォン等の使用により首が前屈みになりやすい。

②重力の影響で首に常に負荷がかかっている。

主に、この2つが理由として挙げられます。

意識的により姿勢をとらないと、背中はずいぶん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。

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、歯科検診が終わりました。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、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14日(火)と29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。遠慮なく担任または、養護教諭、教頭までお申し出ください。(98-2080)