

けんこうだより

令和8年2月6日 中緑小学校 保健室



2月3日は、節分、4日（木）は立春でした。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日々が続いています。本校では、今週に入り、「インフルエンザB型」による欠席者が多くとても心配しています。体調が悪い場合は、むりせず休養に努めてください。

また、感染予防として、「手洗い」「うがい」「マスク」「換気」など一人一人が心がけましょう。

第2回学校保健委員会を開催しました



1月28日、全校児童、先生方、学校医の先生、健康トレーナーの先生、PTA代表の方々と、子どもたちの健康について考える機会となりました。児童保健体育委員会より、生活習慣に伴う健康課題で体力、睡眠、視力を含めて考えました。



◎メディアとの関係は？—天明校区で11月にメディアコントロールを実施、さらに本校では冬休みにもメディアコントロールについてとりくみました。

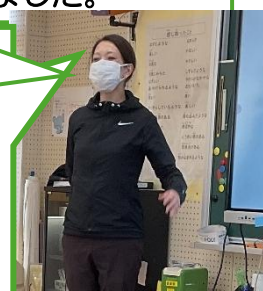
◎体力については、体カテストの結果で全国平均と比べ、上回った種目と下回った種目について考え、さらに体操もみんなで取り組みを発表しました。

学校医梶原先生とトレーナーの高野先生からの講話がありました。

学校医梶原先生の講話から
体作りには、

- ① 食事→1日3食 すききらいなく食べる
- ② すいみん→9時間寝る（からだと心のバランスがとれる）
- ③ 運動→姿勢がよくなる（集中力）が大事。

体幹がしっかりして
いると姿勢がよくなる



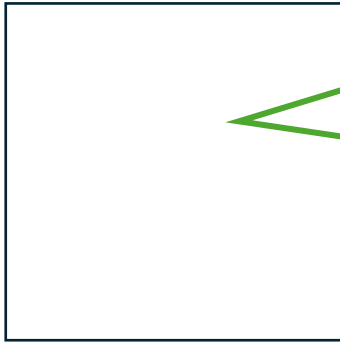
トレーナーの高野先生から

成長につながります！！

体幹を鍛える体操と実践を楽しくまなびました。
小学校の頃は、背骨をしっかり動かす事が大事。

◎じゃんけんは声をだしながら。◎背骨（まげる、のばす、よこにまげる、ねじる）首には7個、胸には12個、腰には51個のほねがあるので、体をしっかり動かし、筋肉をつけてかっこいいになるように続けてください。とまとめられました。





PTA会長様

素晴らしい発表でした。今日の内容は、
家でもやってみようと思いました。
家族へつたえ、みんなでとりくんでほし
い。また、ゲームだけでなく外遊びもたく
さんしてください。

子どもたちの感想を紹介します。
紙面の都合上一部となります。



これからすいみん、しょくじ、うんどうをしっ
かりやろうとおもいます。たいそうはすごくた
のしかったです。

せすじをのばすことは、大事だとおもいま
した。ねこぜをすると大きくいきがでな
くなることはしらなかつた。

体のことを体幹と言うのを初めて知りまし
た。勉強の時、しせいが悪くなるので、な
おしたいです。運動では、うしろに寝っ転がっ
ておきるのも楽しかったです。家でもいっぱ
いしてみたいと思いました。

運動は生きるために必要なことだと知りまし
た。背骨は、いろいろな動きができることも
知りました。これから毎日せすじを伸ばして
いきたいです。

体を支える体幹を学びました。姿勢だけ
も印象は全然違いました。太幹を強くする
体操は家でこれから沢山していきたいです。

私はお母さんに猫背になってるよといわれる
のでとてもいい運動が見つかりました。すい
みん、食事、運動の3つが大事なこともわか
りました。身長を伸ばしたいから、とくに3
つは大切だと思うから気をつけていきたい。

背骨をあまり動かしていなかったので、運
動、睡眠、食事にプラスして背骨を動かす
運動を頑張りたいと思いました。そして、
10時に寝て7時に起きていて9時間寝てい
るので、これからも継続して頑張ろうと思
います。



「食事、運動、睡眠」の3つの健康の言葉を
心がけたい。また、運動もとっても楽しく
おもしろくできました。この運動を毎日でき
るようがんばろうと思います。

ぼくは姿勢が悪いので、背骨が大切と知っ
たので、これから姿勢に気をつけ、授業や
テレビを見たりしようと思います。

背中をピンとして姿勢をよくすると、体
や他の人から見た印象もよくなるや二人
ペアでタッチする運動などたくさん知るこ
とができたので友達や家族と運動したい。