

11月

ほけんだより

桜小 保健室
2020.11.13



今月の保健目標「姿勢を正しくしよう」

みなさんは授業中、よい姿勢をしていますか？ 中には、姿勢がぐずれてしまっている人もいのではないのでしょうか？ “よい姿勢”とはどんな姿勢なのか、“よい姿勢”がどうして大切なのか、確認してみましょう！

☆よい姿勢☆

座ったときの姿勢

よい姿勢は **グー・チョキ・パー!**



机といすの間は
グー2つ
足の裏は床につける

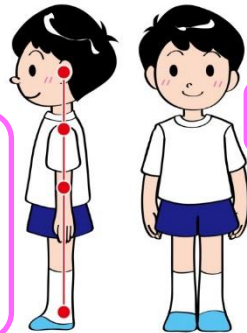
いすの位置は
チョキ2つ

机と目のきよりは
パー2つ
背すじを伸ばして
あごをひく

耳・肩・
ひじ・
かかとが
一直線に
なる

立ったときの姿勢

頭のとっぺんから引っ
ぱられている感じで...



むねを開く

手は体に
そわせる

姿勢が悪いと...



せぼねが曲がる



内ぞうの働きが悪くなる



身長が
のびにくい



歯ならびが悪くなる

学習にもえいきょうが...



視力の低下



けがのきけん



かたこり、こしのいたみ



集中力が低下する

姿勢チェックをしました

これらは、よくない姿勢です。

名前

あなたの姿勢は

でした!

★たまたまそのとき良かった、悪かったという人もいます。なかなか、自分の姿勢には気づきにくいもの。意識してよい姿勢で過ごしましょう。

①猫背(字を書くとき目と机が近い)



②机といすの間があきすぎ



③字を書く反対の手がよそに行く



④整理整頓ができていない



⑤立てひざ(お尻の下に足をはさむ)



⑥ほおづえをつく



⑦足が机の前・横に出る



⑧ふねごぎをしている





おうちの方へ

学校で行う姿勢検査

授業中、文字を書くときにノートと目の距離が近い子、机といすが離れすぎているために姿勢がくずれてしまっている子が多く見られました。良い姿勢を意識することで、体が疲れにくく物事への集中力を高めることができます。ご家庭での姿勢はどうか。

学校では、内科検診の際に脊柱側弯症の検査をしています。脊柱側弯症とは、背骨が側方に曲がり、多くはねじれも伴う病気です。姿勢を見ることで、検査をしています。

◆機能性脊柱側弯症

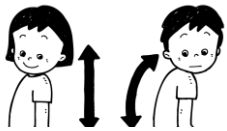
外傷、姿勢、下肢長差などの原因による一時的な側弯状態で、わん曲は軽度でねじれを伴いません。一般的には、不良姿勢によるものが最も多く、姿勢を正しくすることで自然に矯正されます。

◆構築性脊柱側弯症

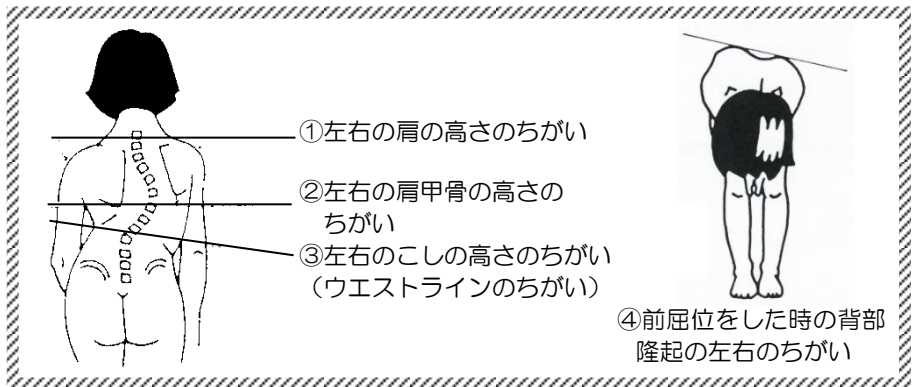
ねじれを伴った脊柱の側方へのわん曲で、もとの正常な状態に戻らなくなったものです。原因は不明ですが、7対1の割合で女子に多く、大多数は10～15歳で発症します。この場合は、早期発見と医療機関での治療が必要です。

◆チェックポイント

脊柱側弯症のチェックポイントとして、学校保健法では右図①～④が示されています。



参考文献：学校保健 H25.9、日本学校保健会



生活リズムチェックのおねがい!



桜小学校では、生活リズムの向上を目指して保健教育と生活リズムチェックに取り組んでいます。実践を継続することで、よりよい生活リズムの習慣化につなげたいと考えています。また、新型コロナウイルス、インフルエンザ等の感染症を予防するためには、日頃から生活リズムを整え、体の免疫力を高めておくことが重要です。ご家庭でのチェック活動に、ご協力をお願いいたします。

実践の流れ

①姿勢チェックの際に、生活リズムについての保健教育を行います。

②11月17日(火)～22日(日)の6日間、ご家庭で生活リズムチェックに取り組んでください。

《チェックの方法》

「早起き」「朝ごはん」「手洗い」「運動」「早寝」の5項目について、毎日チェックをします。点数を記入し、項目ごとの合計点に合わせてグラフを記入します。大きくバランスの良い5角形ほど、生活リズムが整っています。チェックの後に、反省・感想を記入してください。子どもだけでは、計算やグラフの記入など難しい部分もありますので、保護者の方もお子さんと一緒に取り組んでいただきたいと思います。

休日は、早起きなど難しいかもしれませんが、ゆとりのある朝の時間→朝食→運動など充実した活動につながるチャンスととらえていただければと思います。また、感染症予防のため、手洗いのタイミングを意識して、ていねいな手洗いにも取り組みましょう。

③11月24日(火)に、チェックシートを学校へ提出してください。

せいじつ めがせ! せいじつ めいじん!!
生活リズムチェックシート

1 自分の生活をふり振り返り点数をかきましょう。めがせ! 達成!!

	11/17 (火)	11/18 (水)	11/19 (木)	11/20 (金)	11/21 (土)	11/22 (日)	項目の合計
早起き	6時30分までに起きた 7時までに起きた 7時すぎに起きた	2点 1点 0点					2点
朝ごはん	3色の食品を食べた 3色ではないが食べた 食べなかった	2点 1点 0点					1点
手洗い	7回以上、手洗いをした 4回以上、手洗いをした 4回以下の回数	2点 1点 0点					2点
運動	1時間以上 運動をした 20分以上 運動をした 運動しなかった	2点 1点 0点					2点
早寝	9時までに寝た 10時までに寝た 10時すぎに寝た	2点 1点 0点					1点
1日の合計	8点						8点

※3色の食品とは あか…体をつくる(肉・魚・豆) しろ…エネルギーのもと(米) みどり…体の調子をととのえる(野菜・果物) 学校では、みんなが使うものをさわる前にも手洗いしましょう。

2 「1」でつけた項目の合計点数を下のグラフに書き入れましょう。

生活リズム名人! とてもよい生活リズムですね、この調子でがんばりましょう。
50点以上
よい生活リズムですね、できていないところは気を付けましょう。
36～49点

3 感想を書きましょう。よかったところ・なおしたいところ

おうちの方から(お父さん)のチェックを授けていただき、コメントをお願いします。

※11月24日(火)に提出しましょう。

点数を書きます。

手洗いのタイミング

合計点数を線で結びます。