

ほけんだより



R6. 12. 6

栃木市立大宮南小学校

長いと思っていた2学期も残り1ヶ月ありません。2学期をふりかえっていかがですか。健康的な生活を送ることができたでしょうか。「毎日朝ごはんを食べることができた」や「授業中の姿勢に気がつけた」など、自分なりの健康のめあてを達成できたら花まるです。残り少ない2学期ですが、風邪やインフルエンザにかからないよう「こまめな手洗い」「咳エチケット」を心掛けましょう。

インフルエンザ と 風邪 の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など



インフルエンザは発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで出席停止 ※発症日を0日とする

喫煙・飲酒防止教室

11月14日(木)6年生を対象に喫煙飲酒防止教室を行いました。講師は薬剤師の佐藤博之様です。佐藤様は県内各地で喫煙・飲酒防止教室の講師を務めています。

当日は、たばこに含まれている有害物質を抽出する実験やアルコールパッチテストで自分の体質について調べました。6年生は「未完成」な子どものからだに与えるたばこ飲酒の害について学びました。

【児童の感想】

- ・18歳で成人になるけど、お酒やたばこは20歳になってからということがわかった。
- ・アルコールパッチテストでアルコールの得意不得意が分かっているのを知ることができました。
- ・たばこを水に入れる実験でニコチンとタールが出てきてびっくりした。



スクールカウンセラー来校予定について

- 令和6年12月10日(火)
- 令和7年1月21日(火)
- 2月12日(水)
- 2月25日(火)
- 3月11日(火)

ご相談を希望される場合は、日程を調整いたしますので担任にご連絡ください。

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぼかぼかになる3つの首があります。

どこかわかったかな？

3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

令和6年度 学校保健委員会

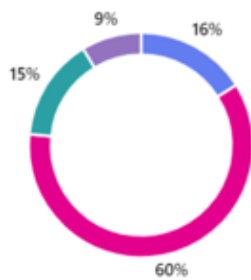
11月21日(木)に学校医の関口弘道先生とカイロプラクターの菊地香里様、他カイロプラクターの方々8名をお迎えして学校保健委員会を開催しました。当日は多くの保護者の皆様をお迎えして「姿勢」をテーマにお話をいただきました。

まず、健康ボランティア委員会の5、6年生が姿勢に関するアンケートの結果を発表しました。その結果、授業中座っているときの姿勢はよいと感じている児童が約8割いました。また、最近の体調について質問をすると、半数の児童は元気に過ごしていることが分かりましたが、残りの半数の児童は、からだのどこかが調子が悪く、特にすぐに疲れを感じたり、よく眠れなかったりする児童が多かったです。なお、保護者様からいただいた姿勢に関する質問の回答は、ほけんだより冬休み号でお知らせいたします。

【姿勢に関するアンケート結果】

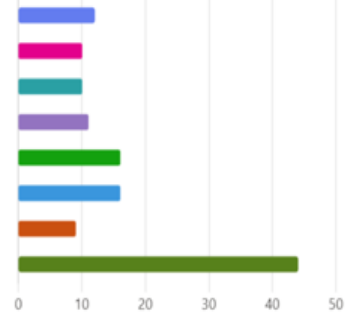
「あなたは授業中の姿勢はよいと思いますか。」

- はい、姿勢はいいです
- まあまあよい
- あまりよくない
- いいえ、姿勢はよくないです



「最近の体調について、当てはまるものすべてチェックしてください。」

- 頭（あたま）がいたい 12
- 肩（かた）や首（くび）がいたい 10
- 腰（こし）がいたい 10
- 手や足がいたい 11
- すぐにつかれる 16
- よく眠（ねむ）れない 16
- べんぴげりになりやすい 9
- あてはまるものはない 44



カイロプラクター、こども睡眠インストラクター 菊地 香里 様

理想の姿勢は、横から見ると背骨がS字にわん曲していること。姿勢が悪いと、体中に巡っている神経を通して、集中できなかつたり、早く走れなかつたりする。いすに座るときは、いすを引いて、背中を真っ直ぐにし、机とお腹の間はグー1個分、書くときはまっすぐ書きましょう。



学校医 関口 弘道 様

児童のアンケートの結果、「頭が痛い」と答えた子がいた。頭を支えるために背中や肩の筋肉を使うので、姿勢が悪いせいで余計な負荷がかかり、頭の痛みにつながることもある。正しいきちんとした姿勢は、筋肉も必要になってくるので、運動をすることも大切。子どものうちから正しい姿勢でいることで大人になってからのからだの痛みを防ぐことができる。



【姿勢強化週間の児童の感想】

- ・姿勢をよくすると、体調がよくなったのでこれからも姿勢をよくしたい。
- ・授業の始まりと終わりのあいさつがよくなったと思います。
- ・給食のときひじをつかずに食器を持って食べることを意識して食べる事ができた。
- ・学校保健委員会で姿勢がよいとどんなことがあるのか知ることができた。肩回しのよく効くやり方を知って楽しかった。