



ほけんだより

琴芝小学校

保健室 10月号

9月^{がつ}は、日^に中^{ちゅう}の気^き温^{おん}が30^ど度^こを超^ひえる日^ひがありましたが、暑^{あつ}さにも負^まけず子^こ

ども^{げん}たちは、元^{げん}氣^きに運^{うん}動^{どう}会^{かい}の練^{れん}習^{しゅう}を頑^{がん}張^ばってくれまし



急^{きゅう}に気^き温^{おん}が下^さがったり、また暑^{あつ}くなったりして、体^{たい}調^{ちよう}を崩^{くず}す児^じ童^{どう}もいま

し^かし、ご家^か庭^{てい}の皆^{みな}様^{さま}のご理^り解^{かい}とご協^{きょう}力^{りよく}のおか^ねげで、熱^ね中^{ちゅう}症^{しょう}の人^{にん}は、0人^{にん}で

した。感^{かん}謝^{しゃ}してお

運^{うん}動^{どう}会^{かい}が終^おわりましたので、水^{すい}筒^{とう}の中^{なか}身^みはお茶^{ちや}のみと



保護者様

フッ化物洗口が始まります

10月5日(金)からフッ化物洗口が、いよいよ始まります。初日は、歯科校
医の田村先生が来校され、指導にあたられます。教職員も夏休みに研修会を開き、
フッ化物洗口の実習等も行いました。安全面等には、十分に配慮して行います。
ご家庭でもコップ忘れがないように、ご協力をお願いします。

あなたの姿勢はよいですか？



各クラスに授業中の姿勢を見に行くと、姿勢の悪い人が、どのクラスにも

数人見られました。肘をついている人、あくびをする人も見られました。

難しい言葉があるので家族の皆さんとお読みください

姿勢が悪いとなぜいけないのでしょうか？姿勢が悪いと、脳に血液があまりいかなくなります。脳が酸素不足を起こし、あくびが出るのです。

内臓にも悪影響を起こします。姿勢が悪いと内臓が骨盤の中に押し下げられ、肺も圧迫され呼吸が浅くなり、新鮮な空気を取り入れる能力が低下します。内臓や肺は、正常な場合より何倍ものエネルギーを使うので、疲れやすくなります。

運動が良くできる子どもは、姿勢が良い子どもです。姿勢が悪いと、運動する時、筋肉や頭がリラックスしていません。リラックスしていないと、無駄な力が入り、良いプレイ、良い結果が出来ません。

視力も低下します。10月2日～4日に視力測定をします。1学期より下がっていないといいですね。

姿勢が悪いと、筋肉や関節の動きが正常な場合と比べ、スムーズに動かす事ができません。なので、どこかで無理がかかり、腰や肩に痛みが出てきます。

本校の子どもも「腰が痛い！」「肩がこる！」「疲れる～！」とよく言います。

姿勢の悪い子どもは、その姿勢が一番楽だからその姿勢を取るのです。急には、直らないので、学校やご家庭で何度も指導していく必要があります。

姿勢が悪い→様々な器官に悪影響を与える→疲れやすくなる→集中できない

姿勢が良い→運動ができる＝勉強もできる

