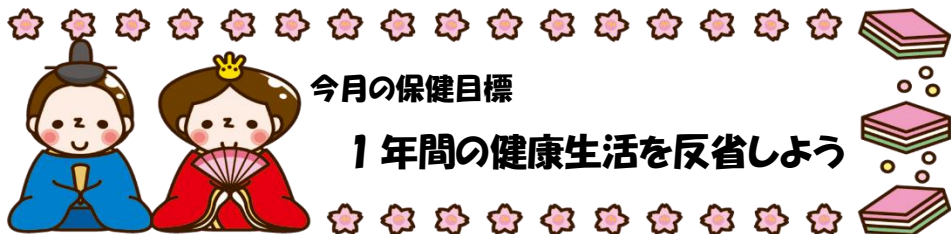




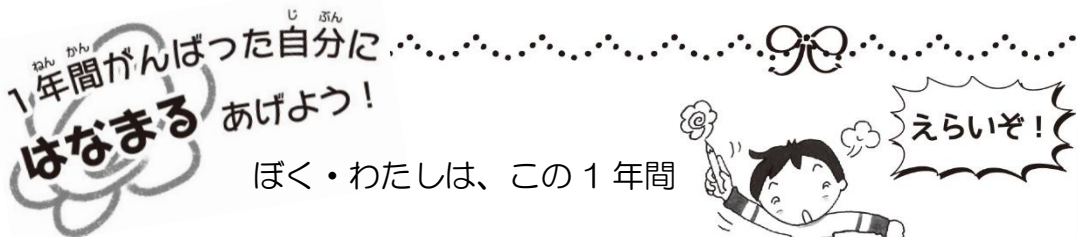
令和6年3月
岩国市立宇佐川小学校
保健室

3月21日はランドセルの日だそうです。3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。卒業をひかえた6年生のランドセルには、どんな思い出がつまっていますか？宇佐川小学校での思い出をふり返り、中学生になるじゅんぴをしましょう。

「卒業はもう少し先」の5年生、「物を大切にできる人は、心も大切にできる人」だと思います。きれいにふいてみると、心も気持ちよくなれるかもしれません。1ヵ月後には、最上級生になり、後輩をむかえます。立派な6年生になれるよう、じゅんぴをはじめましょう。



今年度最後の月、3月がやってきました。この1年間、心も体も健康にすごしましたか？健康にすごせた人も、気になるところがある人も、今月も健康をいしきて、心も体も元気いっぱい今年度をしめくくりたいですね。



ぼく・わたしは、この1年間

をがんばりました！

書いたら保健室まで見せに来てね！

健康チェックをしよう

この1年間できていたものに○をつけよう！

- () 早ね早起きができた
- () 毎日朝ごはんを食べた
- () 毎日うんちをした
- () 好ききらいをしないでなんでも食べた
- () 食後とねる前には歯みがきをした
- () ハンカチ・ティッシュをわすれなかった
- () 外でたくさんあそんだ
- () 元気よくあいさつできた
- () 手あらいうがいを自分からできた
- () 友達となかよくできた

できていなかった...と
思うものがあれば
来年度の目標にしましょう



健康生活ひと言アドバイス

《食事》

食べたものを書き出してみると、かたよりがみえてくるかも…！

《すいみん》

朝はカーテンを開けて日光をたっぷりあびよう！

《運動》

早歩きや、家事を手伝うことも運動になりますよ！

《感染症対策》

手あらいは、対策の基本です。あらい残しが多いところをしっかりあらおう！

《心》

上手く気持ちの切りかえや処理ができないときは誰かに相談してみよう！



3月3日 この日は何の日…？

いきなりですが、問題です！3月3日は何の日でしょう？3の形が、何かに似ていませんか？答えは体のパーツにあります。このパーツは、生活するうえで、とても大切なものです。読み進めていくと答えがわかるかも…！

◆◆◆◆◆ こんなヒミツがあります！ ◆◆◆◆◆

体で一番小さい骨や、かたつむりがあるんだって！？

このパーツには、体の中で一番小さな「あぶみ骨」という骨があります。また、かたつむりに似た「かぎゅう」という迷路めいろのような道もあります。



◆◆◆◆◆ こんな役割をしています！ ◆◆◆◆◆



からだに2つあるから、アレがどこからきているかわかるよ。

実はからだのバランスにも深く関係しているよ。



音を聞くことができます。2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえているかわかります。そして、平こう感覚をつかさどる三半規管さんはんきかんと重力やゆれを感知する耳石器じせきぎがあり、体のバランスをとっています。

保健室のいいじ物で
答えの確認をしましょう

答えがわかったかな？

3月3日は()の日です！

姿勢を正して体をきたえよう

2月15日に学校保健安全委員会を行いました。今回のテーマは「姿勢を正して体をきたえよう」でした。体をきたえると聞くと、運動することを思い浮かべがちです。もちろん運動することで、体力がつき、体がきたえられます。しかし悪い姿勢のまま運動をするとどうでしょう？体のバランスが保てなかったり、きん肉の付き方がかたよったりします。そこで、正しい姿勢とはどのような姿勢なのか、簡単にできるストレッチはどのようなものがあるのか、体を動かしながら学びました。取組を一部紹介しょうかいします。



足ぶみチェックをしてみよう！

- ① ゆかの上に足をそろえて立つ
- ② 目をしてその場で両手・両足をあげて50回足ぶみする
- ③ 終わったときどこに立っているか確認する

わー！！
横にずれちゃってる～！！

すわってできるおすすめストレッチ

- ① いすにあさくこしかけ、上半身をのばす
- ② 両手を後頭部にもっていき、ひじが天井を向くように上半身をそりかえらせる
- ③ こしや首にいたみが出る場合は角度をあさく調整する



おうちでもかんたんに
できるストレッチだね

ご多用の中、ご参加いただき、ありがとうございました。
ご家庭でもお子さまと一緒にストレッチなどしていただくと幸いです。