

ほけんだより 2月

保健目標：よい姿勢になろう 心の健康について考えよう

細谷小 2月号

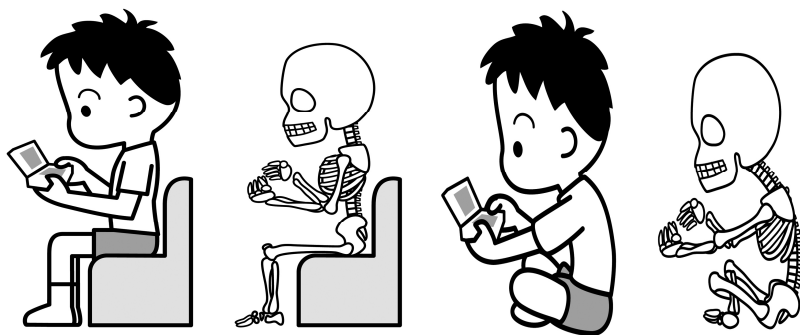
節分は、季節の変わり目に邪気を払い福を招き入れる行事といわれています。また、一笑一若一怒一老、「一回笑えば一つ若返り、一回怒れば一つ年をとる」明るく前向きな心でいることが健康や若々しさにつながるとも言われています。

寒い時期ですが、春に向かって成長できるようにいろいろなことにチャレンジしていきましょう。

まだまだ寒い日が続きますが、少しずつ春の訪れを感じるようになってきました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて元気に春を迎えましょう！ゲームやテレビを見て過ごすことも多いと思いますが、姿勢に気を付けて過ごしましょう。また心の健康を保つためにも、体を動かしてみよう！体力動けば心も動く！



姿勢改善のカギは「座り姿勢」にあり！



保健委員会では各クラスに姿勢ペンダントを配付します。姿勢に気を付けて勉強してくださいね



気をつけたいゲーム中の姿勢

一人で小さな画面をのぞき込む手持ちのゲームやスマートフォンは、前かがみの角度がテレビゲームよりひどくなるため、肩こりや頭痛が起きやすくなります。また床や柔らかいソファに座ってやるのは猫背の原因になります。時間を区切る、机に向かい椅子に座ってやるなどのルールを決めておきましょう。

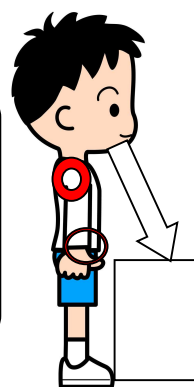
ゲームをしているときの首や肩の負担はどのくらい？

小学生の頭の重さは3～5 kg。
首が前に約 30 度傾くと、首や肩には頭の重さの約 3 倍の力がかかります。



2リットルのペットボトル6本で12 kg。これを1時間両手にぶら下げて持つのはかなり疲れます。さらに、腕を伸ばして少し持ち上げたまま1時間持つとしたらどうでしょうか？

みなさんが首を前に傾けた状態で1時間ゲームをし続けているとしたら、同じくらいの負担が首や肩にかかっていることになりますよ。



姿勢については、年間を通して指導しているところです。

学校保健安全法の改正により、運動器検診が義務付けられました。その背景には運動器の未発達が1つに挙げられております。その中の一つに子供たちの姿勢が悪くなってきていることが挙げられます。姿勢を維持できないなどの筋力の低下が考えられます。

1日に1回は正しい姿勢を取り、集中し落ち着いた生活を過ごすための基礎づくりとして、正しい姿勢で生活し、視力低下を防ぐための生活習慣を育成し、よい姿勢を意識して生活することにより、よい姿勢を習慣づけるようお願いいたします。

こころ けんこう かんが

心の健康について考えてみよう！

こころ ほかほか大作戦

作戦1：ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「だいじょうぶ？」「いいね」とやさしい言葉をお友達にかけてみよう。

作戦2：いいところをさがしてみる

友達や自分のいいところに目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ち着きます。



♡気分の変化は誰にでもある



だれでも気分が悪くなったり、よくなったりします。悲しかったり、いらいらしたりやる気が出ない日もあるものです。でも、「なんにもやる気にならない」が続く場合は心に疲れがたまって元気をなくしている可能性があります。

そんな時はだれかに話をしたり、聴いてもらったりすることが大切です。

保健室では、病気やけがに対する応急手当てだけでなく、からだと心の健康に関する相談もお受けしています。お子さまのからだと心、病気に関することなど、気になることがあればいつでも相談にお越しください。



心の健康について

勉強・運動、色々な時に目標を立てて頑張る子供たちの姿を見ているといつも元気をもらっています！「〇〇を今練習しているよ！」「〇〇が出来るようになりたいな！」という、子供たちの前向きな言葉は、自分自身だけでなく、周りの人への大きな力になっています！子供がいろいろなことにチャレンジし、自分自身を明るく前向きにとらえられるように、気持ちのパワーを引き出したいものです。保健室では、困りごとや不安がある時に先生や学校にいる大人にいつでも相談できるよう、また困難に直面したとき、解決策を見つけることができるよう、いつも応援しています！



子供は自分にとって何がストレスであるか言語でうまく伝えられないので、周囲が理解し、協力する姿勢が大切です。