

# ほけんだより 2月

平成 29 年 2 月 1 日  
城山中央小学校  
ほけんしつ

“春の初めの日”とされている【立春】。今年は、2月4日にあたります。まだ寒いこの時季に【春】と言われても実感はわかりません。でも、通学路にある木々、公園に咲いている花や小さな虫まで、いろいろなものに目を向けてみると、少しずつ、ゆっくりですが、みなさんの周りにも春がやってきているのが分かりますよ。寒いからといって小さく丸くなって歩いていませんか？背筋を伸ばして、背中にのしかかっている冷たい空気を押し除けるつもりで、“う～ん！”と背伸びをしてみましょう。みなさんの周りにやって来ている【春】のはじまりを見つけることができるかもしれませんよ。楽しみですね。



## かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎の流行はまだ続く!!

できているかな? 咳エチケット

咳、くしゃみがでたらマスクをつける

マスクがないときはティッシュで鼻と口をおおう

咳やくしゃみをしたり、鼻をかんだあとはすぐに手を洗う

使ったティッシュはフタ付きのゴミ箱に

今年度は、早くインフルエンザの流行が来ました。宇都宮市内の学校ではまた、急激にインフルエンザの人が増えています。気温や湿度が低いこの季節、まだまだインフルエンザや感染性胃腸炎の流行は続きます。【咳エチケット】。この言葉覚えていませんか？初めて聞く人もいるかもしれません。8年前の2009年に『新型インフルエンザ』という病気が大流行しました。その時からたくさん耳にするようになりましたが、みなさんは意識していますか？咳が出たときに、周りの人たちに対する思いやりです。左の図を見てください。みなさんは、できていますか？自分の行動を見直してみましょう。

## ためしてみて！かぜにきく【ツボ】



- 効果
- ・かぜ点は呼吸器の働きを良くします。
  - ・合谷はいろいろな症状に効果があります。

## そろそろはじめよう

### かふんしょうたいさく 花粉症対策

2017年春のスギ花粉の量は、2016年春の量と同じかもしくは少ないといった予報が出ています。予防は早め早めに、しっかり行いましょう。うがいや手洗いは感染症にも効果があります。マスクをつけることも忘れずに！



ここからは、おうちの方と一緒に読みましょう。

## 1月17日、保健給食委員会が児童集会で発表しました。

毎年、1月に保健給食委員会は児童集会に発表しています。保健と給食の内容を隔年で行っていますが、今年は保健の内容の年でした。いつもは、風邪の予防などについて劇をしたり、パワーポイントを利用して全校児童に呼びかけますが、今年は体を動かすプログラムを発表したので、その内容を一部ご紹介します。今回は【ヘルシーキッズBRTプログラム】という小学生に効果のある運動をまとめたプログラムを活用しました。【B】はバランス (Balance) 【R】はリズム (Rhythm) 【T】は (Timing) の頭文字を並べ【BRT】と言います。正しい姿勢と体の動かし方の基礎が身に付きます。その中でB (Balance), T (Timing) のプログラムについて行いました。

バランスは、片足で立ち360°スピしながら体のバランス感覚を身に付けます。タイミングは、



体でじゃんけんを表現しながら、瞬発運動で間合いを身に付けます。間合いとは、自分と相手との距離のことを言い、スポーツをする人にとっては、勝敗を決める大切な技術です。子供たちは全員、楽しみながら体を動かす方法を覚えました。保健給食委員会の児童は、事前にしっかり練習し、全校児童の前で上手にお手本を見せることができ、大変良い経験となりました。今回は時間がなく、【R】リズムについては発表することができなかったため、その中の一部をご紹介します。ぜひ、ご家庭でお子様と一緒にお試しください。詳しい内容は、

[ヘルシーキッズBRTプログラム](#)で検索してください。

### 室内運動 「ヘルシーキッズBRTプログラム」

★正しい姿勢づくりと

からだの動かし方の基礎

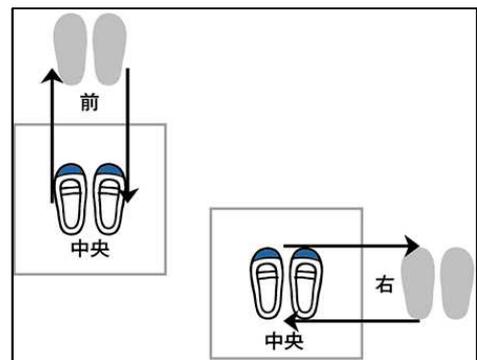
- バランス (Balance)
- リズム (Rhythm)
- タイミング (Timing)

## 【R】リズム・・・連続跳躍運動で、一定動作を繰り返そう!!

### 【ステップ1：単純往復ホッピング】

#### (1)前後ホッピング

1. 枠の中に両足で立つ
2. 両足で次の順番にジャンプして移動する  
中央 → 前 → 中央 → 前 → 中央
3. この動きを連続して素早く行う (2~3秒間練習させる)
4. 時間内の移動回数をすべてカウントする [10秒]



#### (2)左右ホッピング

1. 枠の中に両足で立つ
2. 両足で次の順番にジャンプして移動する  
中央 → 右 → 中央 → 右 → 中央
3. この動きを連続して素早く行う (2~3秒間練習させる)
4. 時間内の移動回数をすべてカウントする [10秒]



他にも、

ステップ2：縦横方向往復  
ホッピング

ステップ3：クロスホッピング  
とステップアップしますので、興味のある方は検索してください。