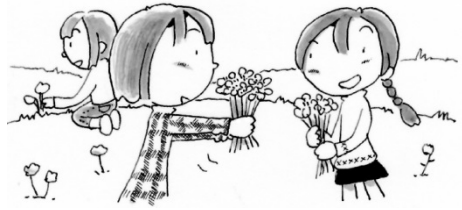


ほけんだより 3月

平成 28 年 3 月 1 日
城山中央小学校
ほけんしつ

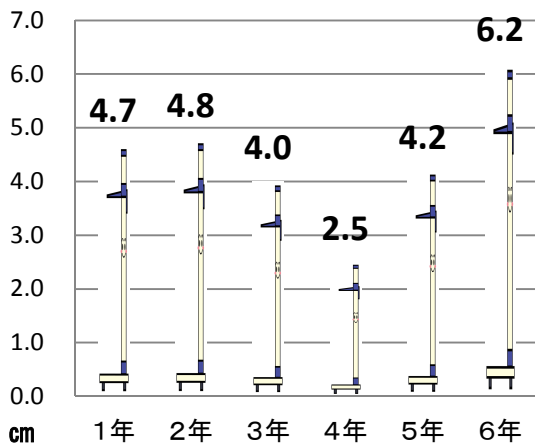
梅の花が咲いているのをみなさんも見かけましたか？梅の花の別名は『春つげ草』です。春に咲く草花は，“もうすぐ、もうすぐ…”とそれぞれきれいに咲く準備をはじめています。みなさんは、どうですか？春から始まる新しい学年へむけて、準備をはじめている人もいないのでしょうか？物だけではなく、からだや心の準備も、しっかりと整えましょうね。



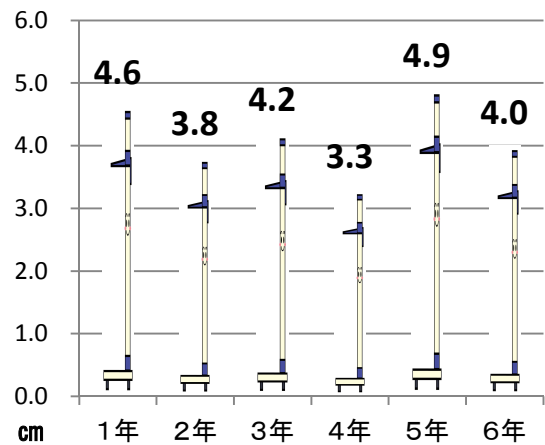
1年間でこれだけ大きくなりました!!...

平成27年度の身体計測の結果から、みなさんがどれだけ大きくなったのか調べてみました。学年で差はありますが、成長のスピードが少し違うだけ。顔や体型がそれぞれ違うように、成長のスピードも人それぞれです。新年度にむけて、自分のからだのことに、関心を持てるとうれしいなあ～と思っています。

1年間身長の伸び(男子)



1年間身長の伸び(女子)



本格的な花粉症の季節になりました!!

スギやヒノキなどの花粉がからだの中にたくさん入り込むと、からだの中の細胞が“悪いものが入ってきた!!”とかん違いして、くしゃみや鼻水、涙などでからだの中から追い出そうとします。今までは、大人に多かった花粉症ですが、最近ではみなさんのような子どもにも増えています。花粉も予防対策をしっかりと!!



① マスク

花粉を吸いこむ量を、かなり減らせるよ。



② がらがらうがい

鼻や口からのどに流れた花粉を、うがいで追い出そう。



③ かおをあらう

花粉が付きやすいのは、頭と顔。外から帰ったら、顔も洗うと、予防効果あり。



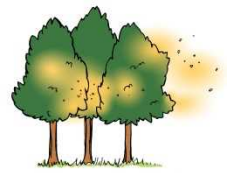
④ スベスベのふく

表面がスベスベした布地の服なら、花粉が付きにくいよ。頭はぼうしをかぶるとよい。



ここからは、おうちの方と一緒に読みましょう。

花粉症対策メガネの使用および点眼薬について



今年も本格的な花粉症の季節になりました。最近では、花粉症の症状に苦しんでいるお子さんが増えてきています。マスクや帽子、スベスベの服などの使用によって、体内への花粉の侵入を防ぐための予防対策もされていることと思います。その中のひとつ、【花粉症予防対策メガネ】の使用についてお知らせします。本校では、このメガネの使用に関して特に制限は設けておりません。登下校を含むすべての学校生活での使用が可能です。ただし、体育などで使用に関して危険が伴うと考えられる場合は、一時的に使用を中止していただく場合がありますので、ご了承ください。

また、使用に関する注意事項の指導については、各ご家庭でお子さまに十分にご指導いただきますようお願いいたします。また、点眼薬に関しては、医師法第17条にて、医療行為と認められるため、教職員が児童に点眼してあげることはできません。ご家庭でひとりでできるよう、ご指導ください。点眼、内服に関する声掛けや見守りに関しては、ご協力いたしますので、その旨連絡帳等でお知らせください。ご協力をよろしくお願いいたします。



スポーツ障害について～チェックがついたら要注意!!～



★スポーツ障害って？

練習で同じ動作を繰り返すなど、からだの一部を使いすぎることによって起こる障害。テニス肘、疲労骨折、野球肘、ランナー膝、アキレス腱炎などが挙げられます。スポーツ障害は医学的には【使いすぎ症候群】と言われ、からだを酷使うことで発生する疾患です。また、筋力不足や柔軟性の低下が原因になる場合があります。今すぐには支障が出ないとしても、徐々に悪化していき、“もっと早く治療をしていれば…”と後悔するケースも多いのです。

痛いって言ったら
レギュラーから
はずされちゃう…



休んだら、チーム
メイトに迷惑が
かかるから…

大事な試合
だから絶対に
出たい！

- ☐ 普段から、腕や脚を動かすと痛む
- ☐ スポーツの後、どこかが痛む
- ☐ 腰を反らした時や曲げた時に痛む
- ☐ 関節に違和感や動きの悪いところがある

- ☐ 腕を完全に挙げられない
- ☐ 前屈で指先が床につかない
- ☐ 片足立ちが5秒以上できない
- ☐ 足裏を床につけたまましゃがめない



⚠ **からだの使いすぎの疑いアリ** ⚠

⚠ **ケガをしやすi疑いアリ** ⚠

痛みは“これ以上動いたらダメだよ！休もうよ！”という、からだのサインです。



筋肉が硬くなって、本来必要な動きができないと、故障や大けがにつながります。

★無限の可能性を秘めた子どもたちが、輝かしい将来を迎えるために、痛みの訴え（からだも心も）に耳を傾け、早期発見・早期治療できるように、周りの大人がサポートしていきたいと思います。