

ほけんだより

No.5

宇都宮市立新田小学校
保健室 R3.8.30

家の人といっしょに読みましょう

夏休みが終了し学校生活が始まりました。全国的に新型コロナウイルス感染症が流行し、栃木県にも緊急事態宣言が出されています。一人ひとりの基本的感染対策を再確認して、学校生活を送りましょう。健康観察カードは必ず毎日記入して持参してください。少しでも体調が優れないときは、自宅でゆっくり休みましょう。自宅で休養する場合は欠席ではなく、出席停止扱いとなります。

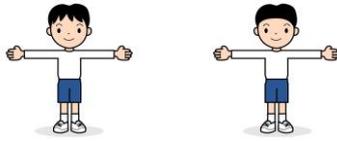


安全な生活をしよう

一人ひとりの基本的感染対策

厚生労働省 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」より

- 人との間隔はできるだけ2m（最低1m）あける。



- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。



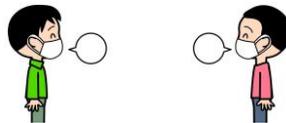
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。



- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。



- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。



- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。（手指消毒薬の使用も可）



日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



外出控え

密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

9月1日は防災の日

いざというときに備えて防災用品を点検しましょう



©少年写真新聞社 2020

全国各地で自然災害が頻発しています。日常で非常食を食べ、買い足しを繰り返すローリングストック法はコロナ対策としても役立ちます。

りつよう し ぐーぱー しせい
立腰について知ろう ~びんぴた 立腰 よい姿勢~

新田小学校には「立腰」という言葉があります。教育哲学者の森信三さんが提唱し、各地で「立腰教育」として実践されてきました。「立つ腰」と書いて「りつよう」と読み、立腰とは腰骨を立てる姿勢のことで、腰は肉付き偏に要と書くように、腰骨は体の中心にある要、大切なところです。立腰から次のような効果が得られることを期待し、取り組んでいます。

「立腰」から期待される効果

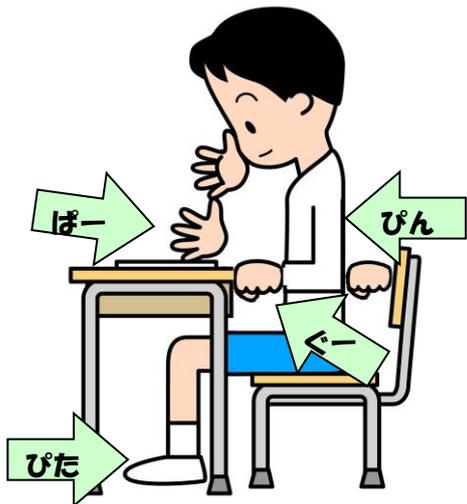
- 1 やる気がおこる
- 2 集中力がでる
- 3 持続力がつく
- 4 頭が冴える
- 5 行動が俊敏になる
- 6 バランス感覚が鋭くなる
- 7 内蔵の働きがよくなる など

3. 下腹に力を入れて持続する

2. 腰骨の中心を前へ突き出す



1~3年生は「びんぴたぐーぱーよい姿勢」、4~6年生は「びんぴた立腰よい姿勢」の合い言葉で、座っているときの良い姿勢を心がけていきましょう。



●腰骨を立てる

菱木 秀雄

下はらに力を入れて腰骨をシャンと立ててごらんかたやむねに力を入れないであごを引きましょう
すばらしい姿勢です
元気な体のもです
あなたがすんできます
あなたのわがままに克てる姿勢です
あなた自身を見なおせる姿勢です
きびしい世の中をのりきる姿勢です