

11
がつ

ほけんだより

2025.11.5

福井市春山小学校

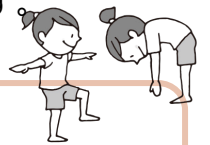
がっこう ほけん いいん かい おこな
学校保健委員会を行いました。



ふくい いりよう だいがく すがわら せんせい おか
福井医療大学の菅原先生をお迎えし、「子どもロコモティブシンドローム」についてお聞きしました。筋力低下や柔軟性などが分かるテストや、ストレッチやバランス感覚保つ運動を体験して、楽しく健康について考えることができました。

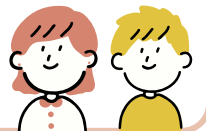
子どもロコモってなに？

「ロコモ」とは、ほね かんせつ きんにく
身体を動かす部分のはたらきが弱くなる状態で、近年は子どもたちでも体のやわらかさやバランス感覚がにぶった状態で、けがにつながる人たちが多いと言われています。



児童の感想

- ・ 今日ならった体操をおぼえて、家でもやろうとおもいました。
- ・ グー・チョキ・パをやってみて、パーを作るのがむずかしかったけど楽しかった。
- ・ ゲームのせいで運動不足になることは知りませんでした。たくさん運動をしたい。
- ・ バレエでもやっているようなストレッチがあって、やっぱり大事なんだと感じた。
- ・ 前にたおれて手をつくのができなかったので、ストレッチをやりたい。
- ・ ストレッチは、毎日けいぞくしてやるのが大事だと知った。

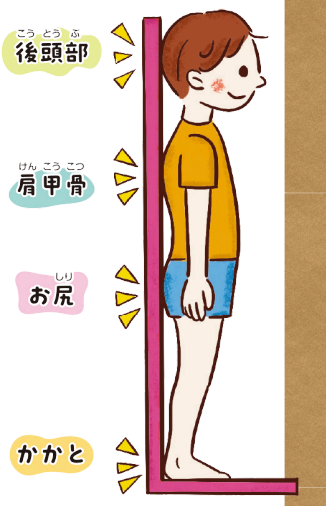
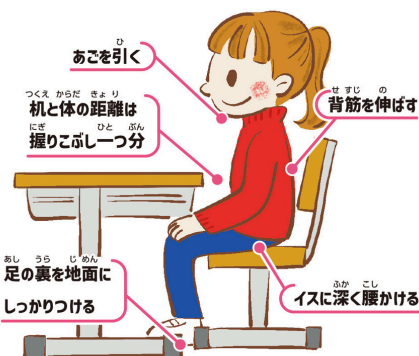


11月の保健目標

姿勢をよくしよう！

ただ
正しい姿勢
できていますか？

姿勢を確認しよう！



いい姿勢だと呼吸がしやすくなって、全身の血液の流れや、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。その他にも、運動能力が上がったり、見た目でもかっこよくみえるなど、いいことがたくさんあります。

追加歯科検診を行いました。

学校歯科医の早川先生より

- 1年生はむし歯が少なく、良い状態でした。
- 4年生は、大人の歯と子どもの歯が混ざっている時期なので、むし歯やむし歯になりかけている人が多いです。
- 特に、第一大臼歯（奥歯）やその隣り合っている歯の間がむし歯になりかけている人が多く、奥歯がみがけていない状態です。奥歯のみぞや歯と歯の間を意識して、ていねいにみがくようにしてください。

歯の形や場所に合わせて 歯ブラシを上手に使おう！



よく噛むことは健康にもいいんだよ

ごはんを食べる時、何回かんでいるか意識したことはありますか？よくかむといいことがたくさんあります。今日から”かむこと”を意識してみましょう！



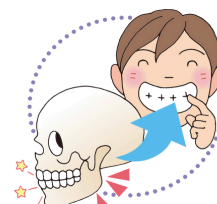
脳が元気に
はたらく

消化を助け
体が元気になる



だ液が多く
出てむし歯を防ぐ

満腹くになり
食べすぎを防ぐ



歯並びが
よくなる

インフルエンザや新型コロナウイルスは出席停止となります。

登校が再開できる日は、早見表を参考にしてください。

発症日を入れてね

元気十々回復

登校再開目安早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快
インフル	発症	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

登校再開

11月の予定

- 13日（木） 就学時健康診断
- 26日（水） 4年生 体重測定

発育測定の予定（12月）

- 2日（火）：3年生
- 3日（水）：2年生
- 5日（金）：5年生
- 9日（火）：1年生
- 11日（木）：6年生
- 12日（金）：春山学級

