

2月

福井市文殊小学校

1月16日(金)【未来のために！！目としせいのひみつ】と題して学校保健委員会を行いました。

講師の「みるみえる副理事長 高橋有希子先生」から、目の仕組みや背骨の形など目と姿勢の関係について多くのことを学びました。

学校保健委員会の前に、みなさんに行ってもらった足踏みの結果をみていただきアドバイスもいただきました。成長期であるみなさんには、とても大切なことですね。

★立ちあがって目をつぶり、その場で1分間、足ふみをしてみよう！の結果



はじめと同じ場所にいた人・・・6人
はじめと違う場所にいた人・・・84人



ほとんどの人が前の方に動いていました。
また、左側の方に動いていた人がほとんどでした。
学年による差はなかったです。



発育測定の時にも話をしましたが、もう一度確認しましょう。

たかはしせんせい 高橋先生からのアドバイス

前に動いていた人へ

- ・おなかの筋力が低下しています。腹筋をきたえましょう。
- ・座るときは、おしりの骨をいしきして座り、足の位置を考えましょう。

後ろに動いていた人へ

- ・足の指に力を入れましょう。
- ・かかとの上げ下げをしましょう。

左側 または 右側に動いていた人へ

- ・少しからだがねじれています。
- ・いつも荷物を持たない方の手に、荷物を持つようにしていきましょう。

そのほか

- ・足をくんだり、腕組みをよくする人は、足・うでの筋力のおとろえサインです。
- ・足やうで、背中の筋力をつけていきましょう。



ただ正しい座り方を！

感想を一部紹介します。

「姿勢が悪くなると呼吸が荒くなるなんて初めて知った。」

「背筋が伸びているかを心がけていきたい。」「本をよむときの姿勢に気をつけたい。」

「正しい椅子の座り方を学んだので、これからやっていきたい。」

「目の体操のやり方で目をいじめていることもある。手を広げすぎないようにしていきたい。」

「目の体操をするときは、しっかり手を伸ばしたい。」 「友達や家族に学んだことを教えたい。」

1月は、学年最後の発育測定と保健指導を行いました。



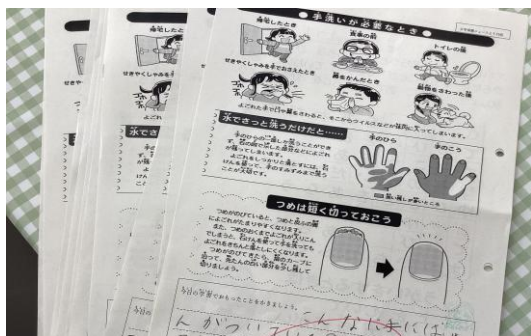
文殊小では、保健指導で使用したワークシートなどを、【いのちのファイル】につづり健康づくりに役立てています。

発育測定後、まず【いのちのファイル】をみながら、歯や目でとりくんできたことを確かめました。

おうちの方からのコメントも多
くいただきありがとうございました。



○1, 2年は手洗いで感染症を予防しよう



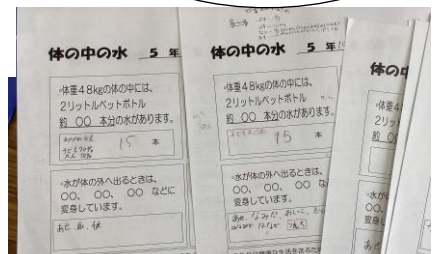
○3年はすいみんと感染予防

○4年は生活リズム

○5年は体の水分

○6年は卒業SP

夜11時までおきて
いる人がいたので、
おどろきました。



1, 2年の感想

- *こんなに手にバイキンがついているとはわからなかった。石けんでしっかり手をあらいたい。
- *手のひらや手のこう、爪のあいだを、先生にならった洗いかたでしっかりあらいたい。

5年の感想

- *春・夏・秋・冬すべてに水分補給が必要なことがわかった。
- *季節ごとに肌も乾燥するので、しっかり、水分をとっていききたい。
- *持ってきている水筒の重さが朝と変わらないので、こまめに水分補給をして水筒が空になるようにしていきたい。



かゆくても目をこすらないで!



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って!

目をこするとどうなる?

- *目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- *かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわしながらしてくれます。

- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。

