

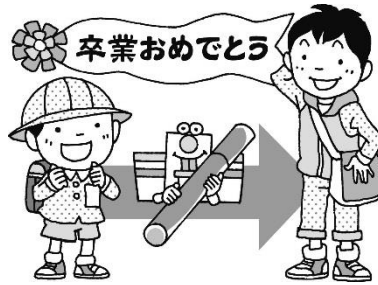
すこやか

ほけんだより 3月号
平成26年2月28日
鷹巣小 保健室

今年度も3月を残すのみ。6年生はもうすぐ卒業、1～5年生はひとつ上の学年に上がりますね。

今年1年はみなさん健康に元気に毎日を送ることができましたか？
体も、そして心も大きくなったと思います。

これからも、一歩ずつステップアップする姿楽しみにしています。



保護者の皆様へ

<PM2.5について>



2/26に県内で高い濃度のPM2.5を観測し、県から県内全域に注意喚起が行われました。

今後も注意喚起が実施されることを予測し、次の点を各御家庭で注意や準備をお願いします。

- 下校時にマスクを何枚かランドセルに入れておきましょう。
- 不要不急の外出や、屋外での長時間の激しい運動をできるだけ控えるようにしましょう。
- 屋内でも、換気や窓の開閉を必要最小限にしましょう。
- 呼吸器系や循環器系に疾患のある人や子どもは、体調に応じて、慎重に行動するようにしましょう。

もし、注意喚起が実施された場合でも、すべての人に必ず影響が生ずるものではありません。
落ち着いて行動するようにしましょう！

まだまだ気が抜けない！インフルエンザを予防しよう！

福井市のあちこちではまだインフルエンザが流行しています。県では、インフルエンザ警報が発令されています！

- ・手洗いやうがいをこまめにしよう！
- ・せき、くしゃみが出る人はマスクを必ずしましょう！
- ・人混みへの外出をひかえましょう！
- ・適度な湿度を保ちましょう！（空気の換気を！）



姿勢フェスティバルがありました！

2月12日（水）「姿勢フェスティバル」（学校保健委員会）がありました。
前半は、健康環境委員会による姿勢についての発表を行い、後半は姿勢についての4つのチャレンジコーナーをまわりました。その様子をお知らせします。

～健康環境委員会による発表～



【姿勢が悪いとどうなるかという発表の様子】



【机と目の距離が近い様子を再現中】

～チャレンジコーナー体験～

★姿勢ペンダントコーナー



★ゆがみチェックコーナー



★よい姿勢で歩こうコーナー



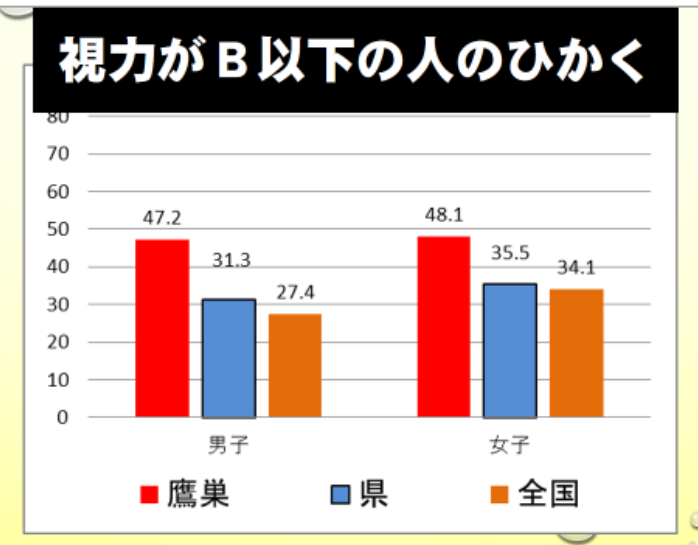
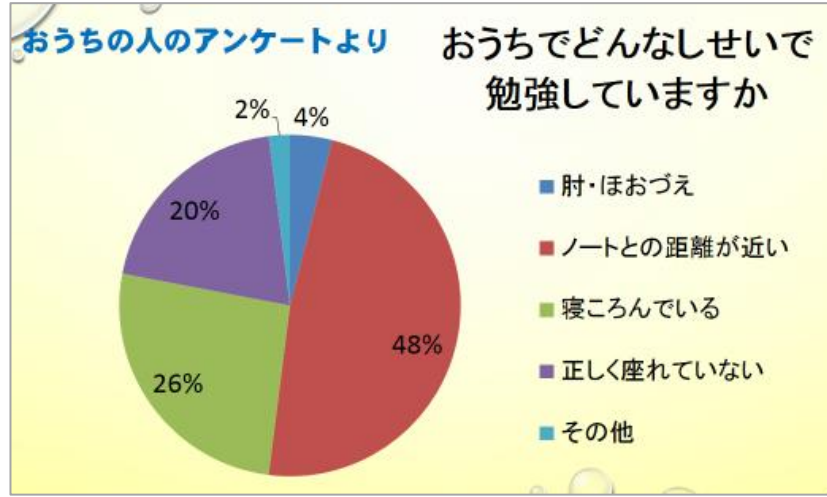
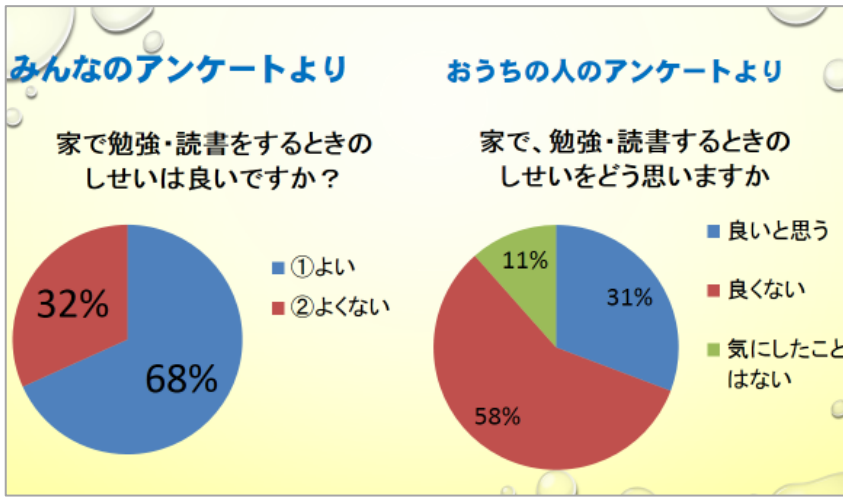
★ねこぜチェックコーナー





～姿勢フェスティバルを終えての感想～

- ・わたしは、しせいがわるいと思いましたが、でも、猫背チェックコーナーでみんなに「しせいがいいね。」と言われたので、うれしかったです。
- ・これから、背中が曲がらないようにしたいし、足もつくえから出ないようにしたいです。
- ・次からは、ペンダントをつけてペンダントが机につかないように、姿勢を正して勉強、読書をしたいです。
- ・変な姿勢で本を読んだりしていると背骨が変形してしまうこと、ほおづえをつくるとあごの骨が変形して歯並びが悪くなってしまうということがわかりました。私は、くせでやってしまうことがあるので、これもちゃんと直さないといけないなと思いました。
- ・読書タイムや授業中よくほおづえをついているので、直したいです。
- ・私ねこ背になりがちなので、どんなときでも姿勢が良くなるようにしたいです。姿勢が悪くなることで目や歯などにも影響するのでこれからも気をつけたいです。



この良い姿勢の合い言葉で
勉強、読書をしていこう!



保護者の皆様へ
今回姿勢についてのアンケートに御協力くださり、ありがとうございました。子どもたちは、チャレンジコーナーを体験しながら改めて、良い姿勢を意識できるようになりました。また、家庭でも良い姿勢を意識させるようにこれからも御協力ください。

