ほけんだより　１２月号

令和６年１２月　一宮市立木曽川東小学校　　おうちの人と読みましょう。

みなさんは心配事や不安なことがあるとき、「なんとかなるさ」というように、思うことはできますか。必要以上に心配しすぎると、心配な気持ち、不安な気持ちがどんどん大きくなってしまいます。そんなとき、「なんとかなるさ」と思うことができると、少し気持ちが楽になるかもしれません。ただし、「なんとかなるさ」は、あきらめるための言いわけではありません。また、何もしなくていいというわけでもありません。まずは今、自分にできることを考えることが大切です。

「なんとかなるさ」と思えるように…

① 不安の原因を整理しよう。 → ② 今、自分にできることを考えてみよう。

12月の保健目標：よい姿勢ですごそう

姿勢を確認しよう！

後頭部　肩甲骨　お尻　かかと　を　壁につけて立ってみよう

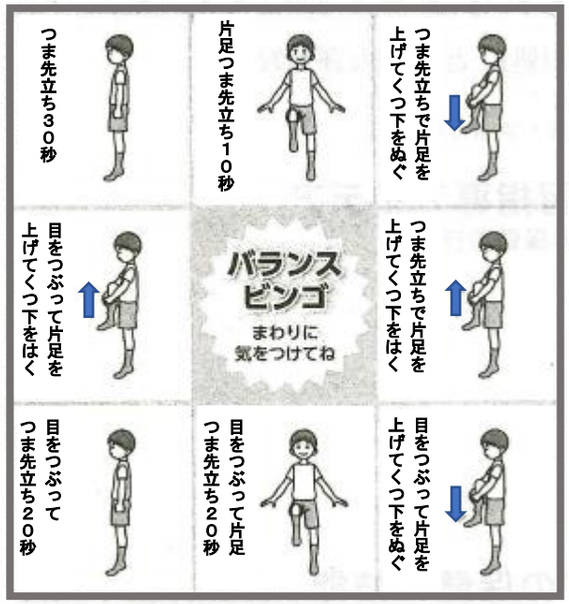
腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安です。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサインです。友だちやおうちの人と確認し合ってみましょう。

＜出典＞上島博,「イラスト版 子どものレジリエンス―元気・しなやか・へこたれない心を育てる５６のワーク―」, 合同出版株式会社, 2021

おうちの方へ

学校保健委員会を開催しました

１１月９日（木）に、３年生の児童とその保護者向けに学校保健委員会を開催しました。会では、愛知教育大学 准教授、鈴木一成先生を講師に招き、『けがを予防するためのしなやかな体つくり』というテーマで楽しく、元気に体ほぐし運動に取り組みました。会の中で取り組んだ体ほぐし運動の取組内容と、参加した児童や保護者の方の感想の一部を紹介させていただきます。ぜひ、お子さんと一緒にご確認ください。



＜児童の感想（一部抜粋）＞

- 体をたくさん使ってとてもすっきりしました。いろんな体勢でじゃんけんをするのが楽しかったです。
- 教えてもらったことを家でもやってみました。楽しかったです。学校保健委員会での話を聞き、元気でえがおで楽しくすごしていきたいと思いました。

＜保護者の方の感想（一部抜粋）＞

- 体ほぐし運動を他の学年も交えてできるとさらに楽しく、元気にできると思いました。
- 日常的に子どもと一緒に体を動かす機会を作る必要があると思いました。子どもたちが楽しそうに参加する様子がみられ、よかったです。

体を上手く使えるようになると、けが予防にもつながります。ご家庭でも遊び感覚で上記の体ほぐし運動に取り組むなどして、話題にあげていただけると幸いです。また、今回、学校保健委員会に参加いただいた保護者の皆様には、厚くお礼申し上げます。ご意見を参考に、児童の健康課題と保護者の皆様の関心あるテーマを考慮して学校保健活動を進めてまいります。