令和5年11月8日

ほけんだより 11月号

青梅市立第一小学校
養護教諭

じどうのみなさんへ

１１月２８日から“らんらんウィーク”が始まります。走ることが好きな人も、苦手な人も、自分のペースで“けがなく病気なく”とりくむことができると良いですね。

“けがなく病気なく“走るためにできること

朝ごはんを食べる

朝ごはんをしっかり食べて、走るための力をたくわえましょう。

はやねはやおき

たくさん寝ると、つかれた体がまた元気になります。走ってつかれた体を休めて、次の日も元気に走りましょう。

準備運動をする

走る前に準備体操をすることで、けがを防ぐことができます。

自分のペースで走る

お友だちといっしょに走るのも楽しいですが、速く走りすぎると具合が悪くなることもあります。自分のペースで走りましょう。

走る前と後に水を飲む

汗をかいた分、体の水分はなくなってしまいます。さむい日でも、休み時間の最初と最後には水を飲みましょう。

具合が悪くなったら、先生に言う

走っている途中で具合が悪くなったら先生に言いましょう。たおれている子・けがをしている子がいたら、近くの先生に教えてください。

“筋肉痛”ってなあに？

たくさん運動をしたり、いつもとちがう運動をしたりすると、足やおしり、おなか、せなかなど、体が痛くなることがあります。このように、運動するときに使った筋肉が痛くなることを“筋肉痛”といいます。痛みが強いときは冷やすこと、そしてごはんをしっかり食べて、たくさん寝ることで治ります。

“足がつる”ってなあに？

足が急に痛くなって、動かなくなることです。すぐに元にもどります。“こむら返り”や“けいれん”と言うこともあります。水分や塩分が足りないとき、つかれているときに“足がつる”こともあります。びっくりしますが、まずは落ち着いて水を飲み、痛いところをもみもみマッサージしましょう。冷やしてはいけません。

保護者のみなさまへ

インフルエンザが流行っています

本校では数名程度ですが、市内の小学校では閉鎖をする学級も出ています。日頃から児童の健康管理にお力を注いでいただき、ありがとうございます。小学生が規則正しい生活を送り、感染症から身を守るためには、保護者の方の力が必要不可欠です。“早寝早起き朝ごはん”と“朝の健康観察（検温）”で、感染症の流行を防ぎましょう。

11月1日は“いい姿勢の日”です

良い姿勢をしていると、血流や内臓の働きが改善され、代謝が良くなり、体が痩せやすくなったり、肌がきれいになったり、疲れがたまりにくくなったりします。また、脳に酸素が十分に行き届くようになり、集中力も上がります。

悪い姿勢をしていると、お腹が圧迫されて血流や内臓の働きが悪くなり、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。また、自律神経が乱れて気分が落ち込み、うつ状態につながることもあります。

良い姿勢のポイントをご紹介しますので、子供の姿勢をぜひ観察してみてください。

○立っているとき
あごを引く/背筋を伸ばす/
肩の高さをそろえる/
おへその下に力を入れる/
お尻の穴を引き締める

○座っているとき
あごを引く/背筋を伸ばす/
椅子に深く腰掛ける/
おへその下に力を入れる/
足を床につける

らんらんウィークが始まります

表面のとおり、子供が怪我なく病気なく走れるよう、ご協力をお願いいたします。加えて、保護者の方には、靴のサイズにも目を向けていただきたいと思います。上履きや外履きのサイズが合っていないことで、足が痛くなったり転んでしまったりして、保健室に来る子供もいます。子供の歩き方をよく見て、足の痛みの訴えに耳を傾けてみてください。

子どもの靴選び ここがポイント

- 靴底が硬すぎないもの
- 甲の部分がフィットするもの
- つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。