

# ほけんだより



令和7年 5月 15日  
京都市立松尾小学校  
校長 伊藤幸範 No. 2

みなさん、ゴールデンウィークはどうでしたか。

さて、これから夏<sup>なつ</sup>におかってどんどんあつくなってきます。きそく<sup>ただ</sup>正しい生活とともに、気温<sup>せいおん</sup>にあわせて服<sup>ふく</sup>を調節<sup>ちようせつ</sup>したり、水分<sup>すいぶん</sup>をしっかりとったりして、体調<sup>たいちよう</sup>をくずさないよう気<sup>き</sup>をつけましょうね。

がつ ほけんもくひよう  
5月の保健目標

しせい  
姿勢をただしくしよう

りつよう  
「立腰」、ただしく  
できていますか？

自分の姿勢<sup>じぶん しせい</sup>はどうですか。「よい姿勢<sup>しせい</sup>」をながい時間<sup>じかん</sup>、キープすることができますか。よい姿勢<sup>しせい</sup>は、体<sup>からだ</sup>にも、学習<sup>がくしゅう</sup>にもよいことがわかっています。いつもよい姿勢<sup>しせい</sup>でいるためには、筋肉<sup>きんにく</sup>とバランス感覚<sup>かんぱく</sup>が大切<sup>たいせつ</sup>なのです！

## よい姿勢をたもつ(キープ)ことができる からだをつくるために！

- ①せばねを支える腹筋<sup>ふっきん</sup>（おなかの筋肉<sup>きんにく</sup>）と背筋<sup>はいきん</sup>（せなかの筋肉<sup>きんにく</sup>）をきたえる
- ・たくさん外<sup>そと</sup>であそびましょう



- ②バランス感覚<sup>かんぱく</sup>をそだてる

関係<sup>かんけい</sup>ないのでは？と思うかもしれませんが、よい姿勢<sup>しせい</sup>をたもつことにとても関係<sup>かんけい</sup>があるのです！

- ・バランスボールやブランコであそぶ
- ・いすに座<sup>すわ</sup>（すわ）って両足<sup>りょうあし</sup>（りょうあし）をあげる
- ・片足立<sup>かたあしだ</sup>ち など。



よい姿勢<sup>しせい</sup>は、集中力<sup>しゅうちゅうりょく</sup>もアップさせてくれるんだよ！

まえかがみになる姿勢<sup>しせい</sup>



ないぞう はい しんぞう  
内臓<sup>ないぞう</sup>（肺<sup>はい</sup>・心臓<sup>しんぞう</sup>・胃<sup>い</sup>など）が 圧<sup>あつ</sup>  
迫<sup>はく</sup>され、首<sup>くび</sup>にも負担<sup>ふたん</sup>がかかります。

もたれかかった姿勢<sup>しせい</sup>



せ ぼね  
背骨<sup>せ ぼね</sup>や 背骨<sup>せ ぼね</sup>の中<sup>な</sup>を 通<sup>と</sup>っている 神<sup>しん</sup>  
経<sup>けい</sup>を 圧迫<sup>あつはく</sup>し、集中力<sup>しゅうちゅうりょく</sup>が おちます。

よい姿勢<sup>しせい</sup>



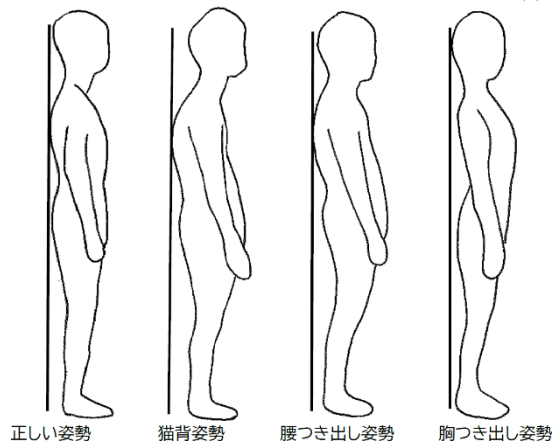
体<sup>たい</sup>のどこにも ぶりがかからず、  
よい 刺激<sup>しげき</sup>が 大脳<sup>たいのう</sup>に 伝わります。

## 保護者のみなさまへ

今月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です。ご自宅での食事の姿勢や学習時の姿勢はいかがでしょうか。学校では、声を掛けるとその時はみんなピシッとよい姿勢ができますが、それを保つことが難しい様子がみられます。よい姿勢には「筋肉」と「バランス感覚」が大切です。姿勢を保持する筋肉がないと、よい姿勢を保つことができません。また、バランス感覚がないと姿勢のバランスを保つことができません。外遊びや体育を通して、様々な筋肉を鍛え、バランス感覚を養えるようにしたいですね。

内科検査（四肢の状態検査）で立ってもらくと、猫背姿勢の子供が多いです。

イメージ図



< お知らせ・おねがい >

★爪のチェックをお願いします…爪の長い子どもたちがとても多く、「爪が割れた」「自分の爪でひっかいて血が出た」と来室する児童が毎年とても多いです。子どもの爪は大人よりずっと早く伸びます。自分がケガをするだけでなく、お友達にケガをさせる危険もありますので、お忙しいとは存じますが、毎週末、お子さまの爪をチェックしていただき、爪切りをお願い致します。



★健康診断について…健康診断の結果は、異常があればその都度、お知らせの用紙をお渡ししております。受診されましたら、お知らせ用紙の下部にご記入いただき、学校へご提出をお願いいたします。（保護者の方の記入でも可）

なお、身体計測結果や異常がない場合は、学期末にお渡しする「健康診断結果のお知らせ」でお知らせいたします。（歯科健診のみ、受診の必要のない児童にもお知らせのプリントをお渡ししますので、よくお読みいただきますようお願いいたします。）

★スクールカウンセラー勤務について…5月は2・16・23・30日、6月は6・13・20・27日の金曜日です。希望される方は、予約をお願いいたします。

★心臓・腎臓疾患、アレルギー疾患、色覚及び子どものワンポイント相談事業のご案内（費用は無料です）

相談を希望される場合は申込みと学校からの付添人が必要ですので、学校までご連絡ください。

事業内容	日 時	所 在 地
① 心臓疾患相談事業	毎月（適宜） 第3木曜日 13:30 ～ 16:00[時間指定]	一般財団法人 京都工場保健会 中京区西ノ京北壺井町67番地(市バス「太子道」下車)
② 心臓疾患相談事業 （水中心電図）	【一時中断中】 ※ご希望される場合はご連絡ください。	京都市障害者スポーツセンター 左京区高野玉岡町5(市バス「高野橋東詰」下車)
③ 腎臓疾患相談事業	毎月（適宜） 火曜日 13:30 ～ 15:30	児童・生徒保健管理センター こどもみらい館内（地下鉄丸太町駅下車）
④ アレルギー疾患 相談事業	毎月（適宜） 火曜日 14:00 ～ 16:00 [時間指定]	児童・生徒保健管理センター こどもみらい館内（地下鉄丸太町駅下車）
⑤ 色覚相談事業	毎月（適宜） 火曜日 13:30 ～ 16:00 [時間指定]	児童・生徒保健管理センター こどもみらい館内（地下鉄丸太町駅下車）
⑥ 子どものワンポイント相談事業	毎月（適宜） 第4木曜日 14:00 ～ 16:00 [時間指定]	児童・生徒保健管理センター こどもみらい館内（地下鉄丸太町駅下車）