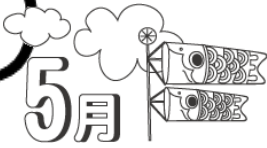


ほけんだより



令和8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^{なつ}におかかってどんどんあつくなつてきます。きそく^{ただ}正しい生活とともに、気温^{せいおん}にあわせて服^{ふく}を調節^{ちようせつ}したり、水分^{すいぶん}をしっかりとったりして、体調^{たいちよう}をくずさないよう気^きをつけましょうね。

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

しせい
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せぼねを支える腹筋^{ふっきん}（おなかの筋肉^{きんにく}）と背筋^{はいきん}（せなかの筋肉^{きんにく}）をきたえる
・たくさん外^{そと}であそびましょう



- ②バランス感覚^{かんぱく}をそだてる

関係^{かんけい}ないのでは？と思うかもしれませんが、よい姿勢^{しせい}をたもつことにとっても関係^{かんけい}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^{すわ}って両足^{りょうあし}をあげる
- ・片足立^{かたあしだ}ち など。



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

まえかがみになる姿勢^{しせい}



ないぞう はい しんぞう
内臓^{ないぞう}（肺・心臓・胃など）が圧^あ
迫^{はく}され、首^{くび}にも負担^{ふたん}がかかります。

もたれかかった姿勢^{しせい}



せぼね
背骨^{せぼね}や背骨^{せぼね}の中^{うち}を通^とっている神^{しん}
経^{けい}を圧迫^{あはく}し、集中力^{しゅうちゅうりょく}がおちます。

よい姿勢^{しせい}



体のどこにもむりがかからず、
よい刺激^{しげき}が脳^{のう}に伝わります。

～ 保護者の皆様へ ～

＼ 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。（歯科検診のみ、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。）

＼ 「視力検査」のお知らせの配布について ／

視力検査では、片方のどちらかの視力がB以下の児童にお知らせを配布しております。

ご家庭でテレビを見るときに見づらそうだな…、本に顔を近づけて読むな…などの様子がみられる場合で、お知らせをもらわれたら、眼科を受診されることをお勧めします。

保健室の検査はスクリーニングになりますので、見づらい原因が一過性のものなのか、視力が低下しているのかは判断できません。

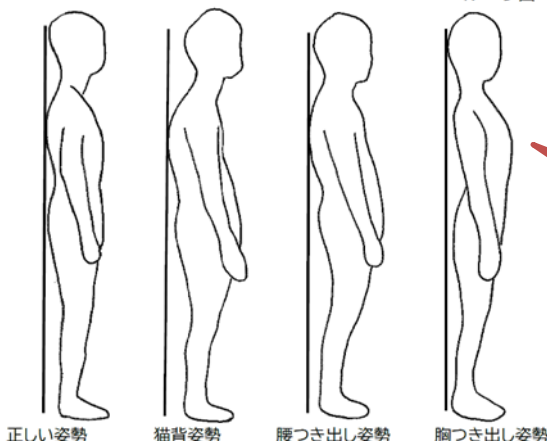
眼科では専門の医師が、眼鏡をかけて視力を矯正した方が良いのか、目薬等で様子を見た方が良いのかなどの指導をさせていただきます。

ご家庭でご相談の上、眼科受診をお願いいたします。

＼ 今月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です ／

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。

イメージ図



内科検査（四肢の状態検査）で立ってもらくと、猫背姿勢の子どもが多いです。