しぼけんだより

十四山東部小学校
NO.2
令和５年５月１日

5月の保健目標：進んで運動をしよう

新しい学年の生活に慣れてきた子もいれば、少し疲れの出てきている子もいると思います。心と体は一体です。連休明けや運動会練習でも疲れがたまりやすいです。よい生活リズムを心がけ、元気に過ごしましょう。

運動は、体によいことがいっぱいです！

運動や遊びなどで体を動かすと、骨や筋肉など体の成長を助けたり、病気を防いだりすることができます。特に外で太陽の光を浴びて体を動かすことは、骨を丈夫にしたり、免疫力（体を病気から守る力）を高めたり、気分転換し心を元気にしたりと体によいことがたくさんあります。運動が苦手な人は、外で歩いて虫や花を見ることなど、できそうなことから始めてみましょう。休み時間に外に出て、外の空気を吸うと、頭や気分もスッキリして、授業にも集中できます。

★日常生活の「ちょこっとトレーニング」★

和式トイレを使うのもよい運動です！

片足立ちで歯みがき

歯みがきを片足立ちで行うと、足の筋肉や体幹（体を支える力）をきたえます。支えている足と体が曲がらないようにして、1分間保てるようにチャレンジ！
（歯みがきもしっかりとみがこうね！）

おふろで背中をゴシゴシ

背中を洗う時、タオルを使って、できるだけ上下に大きく背中をこすると、腕・肩・背骨の周りの筋肉をきたえます。
左右20回ずつチャレンジ！
（背中もしっかりと洗おうね！）

お手伝いの中にも運動のチャンスがたくさんあります。おふろそうじや床そうじなどは、手足の関節をよく動かし、柔軟性や筋力をきたえる動きがたくさん含まれています。お手伝いをしながら、運動機能を高められ、一石二鳥です。

※一石二鳥・・・一つのことをして二つの利益をえること

運動会に向けて、生活習慣を整え、全力を出しきろう

その一
早く寝る
疲れをしっかりとり、
体力を取り戻そう。

その二
朝ごはんを食べる
しっかりと食べて、
エネルギーをためよう。

その三
水分をこまめにとる
こまめに水分をとり、
熱中症をふせごう。

5月の保健行事

日	行　事	対象者	おしらせ
2日（月）	内科検診	1・2・3年	体操服で行います。
2日（月）	尿検査（予備日）	未提出者	忘れずに持ってきましょう。
8日（月） ～12日（金）	元気アップ週間 （生活習慣点検）	全学年	運動会で全力を出すために生活習慣を整えましょう。15日（月）に担任の先生へ出しましょう。詳細は、別で配付の元気アップカードをご覧ください。
29日（月）	眼科検診	1年全員、 2～6年抽出児	2～6年は、事前アンケートにより対象者が決まります。

知って"防煙"！タバコのクイズ

1

タバコの煙は、先（火がついたほう）と根元のどちらに有害物質が多い？

A. 先から出る煙
B. 根元から出る煙
C. どちらも同じくらい

2

タバコにふくまれる有害物質の種類はどのくらい？

A. 10種類
B. 100種類
C. 200種類

3

ふだんよく見かけるタバコの自動販売機。小学生でも買える？

A. 買える
B. 買えない
C. おうちのお使いならOK

こたえ　1･･･A　2･･･C　3･･･B

保護者の方へ

熱中症予防について

日中は汗ばむ日もあります。運動会練習やその他の活動でも、こまめな水分補給や健康観察を行い、進めていきます。ご家庭でも、水筒や汗ふきタオルのご用意、体調管理のご協力をお願いします。また、マスクについては過日お知らせしましたとおり、着用を求めません。学校でも暑さに応じて外す声かけをします。ご家庭でも体調等を考慮しながら、暑いときはマスクを外すことをお話しいただきますようお願いします。

感染症予防について

毎朝の健康観察表の提出は、5月8日以降は、なしとします。今までご理解・ご協力をありがとうございました。なお、今後も登校前にお子さんの体調を見ていただき、発熱やかぜ症状、体調が優れない場合は、無理をせず受診・休養をしてください。判断に迷う場合は、学校までご相談ください。

また、新型コロナウイルス感染症の5類感染症への移行における他の変更点については、後日お知らせいたします。

（市の指示を待ちます。同居家族が発熱、かぜ症状の場合は登校可か？出席停止の書類は必要か？など）